

# 12月 献立表



平成27年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1	火	○	ミルクパン クリームシチュー 花みかん	牛乳 鶏肉 調理用乳 生クリーム	パン 薄力粉 じゃがいも 有塩バター	にんじん ほうれん草 玉葱 とうもろこし みかん
2	水	○	豆わかご飯 じゃがいものそぼろ煮 もやしのおひたし	牛乳 大豆 豚ひき肉 レンズまめ 油揚げ みそ かつお加工品(削り節) わかめ	米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 でんぷん 白いりごま 米ぬか油	にんじん ほうれん草 しょうが 玉葱 グリーンピース ねぎ もやし
3	木	○	ご飯 魚のチリソース 白菜と春雨のスープ	牛乳 まかじき 豆板醤 鶏肉	米 でんぷん 上白糖 国産春雨 キャノーラ油 ごま油 米ぬか油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく(りん茎) 玉葱 たけのこ ねぎ はくさい
4	金	○	小松菜ぶた丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 みそ かつお加工品(削り節) カットわかめ	米 米粒麦 でんぷん 糸こんにゃく 上白糖 米ぬか油	小松菜 にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 たけのこ ねぎ
7	月	○	練馬スパゲッティ コールスローサラダ	牛乳 イトツナフレーク ざみのり	スパゲティ 上白糖 米ぬか油	にんじん 大根 しょうが キャベツ とうもろこし
8	火	○	ひじきご飯 白身魚のねぎソース 根菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 豆板醤 かつお削り節 みそ ひじき	米 米粒麦 こんにゃく 上白糖 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にんにく(りん茎) しょうが ねぎ もやし ごぼう 大根
9	水	○	ご飯 ちくわの石垣揚げ 切干大根の含め煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳 焼き竹輪 鶏卵 油揚げ みそ	米 小麦粉 上白糖 じゃがいも ごま キャノーラ油 米ぬか油	にんじん ほうれん草 切干しだいこん ねぎ
10	木	○	昆布ご飯 肉豆腐 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 刻み昆布	米 米粒麦 上白糖 こんにゃく でんぷん 三温糖 米ぬか油 白すりごま	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 にんにく(りん茎) しょうが ねぎ 玉葱 もやし
11	金	○	ハヤシライス 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 生クリーム カットわかめ	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく(りん茎) 玉葱 マッシュルーム ねぎ
14	月	○	ご飯 干草焼き 冬野菜のみそ汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ かつお加工品(削り節) みそ	米 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ほうれん草 干し椎茸 玉葱 ごぼう 大根 かぶ はくさい ねぎ
15	火	○	ご飯 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 かぶの昆布和え キャベツのみそ汁	牛乳 鶏小間 油揚げ みそ 塩昆布	米 さつまいも でんぷん 三温糖 キャノーラ油(揚げ油) 白いりごま	かぶ、かぶ(葉) にんじん しょうが グリーンピース キャベツ ねぎ もやし
16	水	○	チャーハン 青菜としめじのスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 絹ごし豆腐	米 米粒麦 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜(地場) にんにく(りん茎) しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 もやし グリーンピース ぶなしめじ りんご
17	木	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 油揚げ	米 米粒麦 三温糖 ウェーブワンタン 米ぬか油 ごま油	にんじん にら ごぼう はくさい ねぎ もやし
18	金	○	本格麻婆豆腐丼 わかめスープ	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉 豆板醤 甜麺醤 鶏肉 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にら にんじん ほうれん草 ねぎ にんにく(りん茎) しょうが もやし
21	月	○	ご飯 プリプリ中華炒め 春雨スープ	牛乳 鶏肉 うずら卵 豆板醤 豚肉	米 こんにゃく 上白糖 でんぷん 国産春雨 ごま油 米ぬか油	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく(りん茎) たけのこ 干し椎茸 グリーンピース はくさい
22	火	○	カレーうどん かぼちゃのマフィン  ★冬至★	牛乳 調理用乳 クリーム 鶏肉 つお削り節	うどん 三温糖 でんぷん 力粉 米ぬか油 塩バター	にんじん 小松菜 西洋かぼちゃ たけのこ 玉葱 干し椎茸 干しぶどう
24	木	○	コーンピラフ 小松菜とお芋のキッシュ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 ウィンナー 調理用乳 生クリーム チーズ	米 米粒麦 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん 小松菜(地場) 玉葱 マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ
25	金	○	チョコチップパン ミートローフ キャベツスープ フルーツヨーグルト  クリスマス	牛乳 豚肉 木綿豆腐 調理用乳 鶏卵 ヨーグルト	パン パン粉(乾燥) 上白糖	にんじん 玉葱 とうもろこし グリーンピース キャベツ みかん缶 パイン缶

- ★ 食材料購入ならびに学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 今月の食材予定産地：北海道、青森、岩手、群馬、栃木、埼玉、千葉、茨城、神奈川、高知、宮崎  
小松菜・白菜・キャベツ・大根・ねぎは区内産を中心に使用します。
- ★ 学校給食費の徴収にご協力お願い致します。今年度最終の引き落としは 12/21(月)です。前日までに口座の残高をご確認ください。

