

12月 献立表

平成 28 年度

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	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	コーンピラフ ツナのチーズローフ ジュリエンスープ	鶏小間 まぐろ缶詰 鶏卵 ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ	米 米粒麦 パン粉(生) 有塩バター 米ぬか油	にんじん 玉葱 ねぎ セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰 グリーンピース(冷凍) キャベツ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.5 g
2	金	○	本格麻婆豆腐丼 わかめスープ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆板醤 甜麺醤 鶏小間 牛乳 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 ねぎ にんにく しょうが もやし	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
5	月	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ	ライトツナフレーク 牛乳 きざみのり	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん 大根 キャベツ ホールコーン缶詰	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
6	火	○	ご飯 魚のピリ辛味噌焼き 切干大根の含め煮 さつま汁	めかじき 赤色辛米みそ 油揚げ 淡色辛米みそ 牛乳	米 上白糖 さつまいも ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん 小松菜 にんにく ねぎ 切干しだいこん 大根	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.6 g
7	水	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 冬野菜のみそ汁 かぶの昆布和え	豚小間 油揚げ かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 塩昆布	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん にんじん 小松菜 かぶ ごぼう 干し椎茸 スライス グリーンピース(冷凍) 大根 はくさい ねぎ かぶ(葉)	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.4 g
8	木	○	きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ 果物(はれひめ)	きな粉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳	コッペパン 上白糖 かたくり粉 緑豆春雨 米白絞油 米ぬか油 ごま油	にんじん たけのこ(水煮缶詰) ねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい はれひめ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g
9	金	○	カレーライス 海藻サラダ	豚小間 牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン(冷凍)	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.3 g
12	月	○	豆わかご飯 大根のそぼろ煮 おかか和え	大豆 豚ひき肉 かつお削り節 生揚げ かつお糸削り 牛乳 炊き込みわかめ	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 白いりごま 米ぬか油	にんじん 小松菜 にんじん しょうが 玉葱 大根 グリーンピース(冷凍) キャベツ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g
13	火	○	食パン 手作りみかんジャム 真珠団子 ABCスープ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン 牛乳	食パン上白糖 コーンスターチ パン粉(生) でんぷん もち米 ABCマカロニ ごま油 米ぬか油	すじなしいんげん にんじん みかん缶 オレンジジュース(100%) ねぎ 干し椎茸 スライス しょうが 玉葱 ホールコーン缶詰	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.8 g
14	水	○	ご飯 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 キャベツのみそ汁	鶏小間 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 さつまいも でんぷん 三温糖 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん 小松菜 しょうが グリーンピース(冷凍) キャベツ ねぎ もやし	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g
15	木	○	ジャンバラヤ じゃがいもとベーコンのスープ りんごゼリー	豚ひき肉 ウィナー ベーコン 牛乳 アガー	米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんじん にんにくしょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム(水煮缶詰) りんごジュース(100%)	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.4 g
16	金	○	たくあんご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 田舎汁	生鮭 淡色辛米みそ 豚小間 かつお削り節 油揚げ 牛乳	米 上白糖 さつまいも 白いりごま 細の目こんにやく ごま油 有塩バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんじん 大根(たくあん干し大根漬) キャベツ 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3 g
19	月	○	豚丼 豆腐とじゃがいものみそ汁	豚小間 かつお削り節 絹ごし豆腐 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 系こんにやく 上白糖 でんぷん じゃがいも 米ぬか油	小松菜 にんじん にんにく しょうが 玉葱 たけのこ(水煮缶詰) ねぎ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.4 g
20	火	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 五目きんぴら かきたま汁	さつま揚げ 絹ごし豆腐 かつお削り節 鶏卵 牛乳 ししゃも(生干し)	米B(無洗米) 突こんにやく 三温糖 でんぷん 米白絞油 米ぬか油	にんじん 小松菜 ねぎ ごぼう たけのこ(水煮缶詰)	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g
21	水	ジョア	チョコチップパン ミートローフ セサミポテト パミセリスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン ジョア 牛乳	チョコチップパン パン粉(乾燥) じゃがいも パミセリ 有塩バター 白いりごま 米ぬか油	にんじん 玉葱 ホールコーン缶詰 グリーンピース(冷凍) にんにく キャベツ	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.2 g
22	木	○	ほうとううどん スイートポテト 果物(みかん)	豚小間 油揚げ 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ かつお削り節 牛乳 生クリーム	冷凍うどん 細の目こんにやく さつまいも 上白糖 有塩バター	にんじん 西洋かぼちゃ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ みかん	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	235	0.44	0.53	31	5	2.5未満
今月の平均摂取	627	24.4	19.5 28.0%	350	2.3	255	0.38	0.52	30	4.4	2.8



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク