

12月献立表

平成 29 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	金	○	プルコギ丼 わかめと卵のスープ	豚小間 コチュジャン 鶏小間 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にら にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく ねぎ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g
4	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 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 593 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
5	火	○	ご飯 魚の香味焼き 白菜のごま和え きのこのみそ汁	さわら かつお削り節 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく 白すりごま	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 はくさい もやし ごぼう 大根 ほんしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
6	水	○	ハニートースト じゃがいものクリーム煮 果物(はれひめ)	鶏小間 いんげんまめ(ゆで) 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース(冷凍) はれひめ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.4 g
7	木	○	麦ご飯 厚焼き卵 小松菜のおひたし 五目呉汁	豚ひき肉 鶏卵 鶏小間 かつお削り節 大豆(水煮) 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 上白糖 三温糖 細の目こんにゃく じゃがいも 米ぬか油	にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.9 g
8	金	○	マーボー豆腐丼 野菜ナムル	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛米みそ 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん にら ほうれん草 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ もやし しょうが	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.7 g
11	月	○	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 さといも 細の目こんにゃく ごま油 白いりごま 有塩バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン キャベツ 大根(たくあん干し大根漬) 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3 g
12	火	○	食パン 手作りパインジャム れんこんシュウマイ じゃがいもとベーコンのスープ	豚ひき肉 押し豆腐 赤色辛米みそ ベーコン短冊 牛乳	食パン 上白糖 コーンスターチ かたくり粉 シュウマイの皮 じゃがいも ごま油 米ぬか油	にんじん パイン缶 れんこん 玉葱 パインストレートジュース 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g
13	水	○	ターメリックライス キーマカレー 海藻サラダ	豚ひき肉 大豆(水煮) 牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 セロリー 干しぶどう キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.4 g
14	木	○	コーンピラフ バミセリスープ オレンジゼリー	鶏小間 ベーコン短冊 牛乳 アガー	米 バミセリ 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん 玉葱 ホールコーン缶詰 マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース(冷凍) にんにく キャベツ オレンジジュース(100%)	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 18 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
15	金	○	梅じゃこごはん 豆腐ナゲット 沢煮椀	押し豆腐 豚小間 牛乳 まぐろ缶詰(油漬フレーク) かつお削り節 ちりめんじゃこ	米 かたくり粉 米ぬか油 米白絞油	にんじん 小松菜 玉葱 しょうが 干し椎茸 大根 たけのこ(ゆで)	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g
18	月	○	豆わかご飯 大根のそぼろ煮 おかか和え	大豆(国産、乾、産直) 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 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 621 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g
19	火	○	チャーハン キムチチゲ 華風きゅうり	なると 豚ひき肉 豚小間 木綿豆腐 赤色辛米みそ 豆板醤 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも トック 米ぬか油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 大根 キムチ はくさい きゅうり	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.4 g
20	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 小松菜 かぶ(葉) ごぼう 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 大根 はくさい ねぎ かぶ	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.4 g
21	木	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 五目きんぴら 豆腐と麩のすまし汁	さつま揚げ かつお削り節 木綿豆腐 牛乳 ししゃも(生干し) カットわかめ	米 でんぷん 三温糖 突こんにゃく 豆麩 米ぬか油 米白絞油	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 656 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3 g
22	金	○	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(ゆで) 細の目こんにゃく 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 625 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3 g
25	月	ジョア	チョコチップパン タンドリーチキン パセリガーリックポテト ジュリエンスープ	鶏肉モモ肉 ベーコン短冊 飲むヨーグルト(ジョア) ヨーグルト(全脂無糖)	チョコチップパン じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 セロリー キャベツ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.1 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
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	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	620	24.5	19.8 28.7%	349	2.4	243	0.43	0.53	32	4.9	2.8



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク

