

12月献立表

平成30年

練馬区立上石神井小学校

日	曜	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	
3	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 593 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
4	火	○	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 614 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
5	水	○	ご飯 魚の香味焼き 白菜のごま和え きのこの五目汁	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 細の目こんにやく 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 605 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g
6	木	○	ご飯 厚焼き卵 小松菜のおひたし 五目呉汁	鶏ひき肉 鶏卵 鶏小間 牛乳 かつお削り節 大豆トルト 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ	米 上白糖 三温糖 細の目こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.9 g
7	金	○	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 大根 キムチ グリーンピース(冷凍) はくさい きゅうり	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.3 g
10	月	○	マーボー丼 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 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ もやし	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	火	○	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 鶏小間 かつお削り節 油揚げ 牛乳	米 上白糖 さといも 米ぬか油 細の目こんにやく ごま油 白いりごま 有塩バター	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 601 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g
12	水	○	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 牛乳 イナアガー	米 バミセリ 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰 キャベツ グリーンピース(冷凍) オレンジジュース	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
13	木	○	ターメリックライス キーマカレー コーンサラダ	鶏ひき肉 大豆トルト 牛乳	米B(無洗米) 米粒麦 薄力粉 上白糖 米ぬか油	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 620 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.9 g
14	金	○	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 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(チビット) パインストレートジュース れんこん 玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3 g
17	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) 鶏ひき肉 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 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 グリンピース(冷凍) キャベツ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
18	火	○	梅じゃこごはん 豆腐ナゲット 沢煮椀	押し豆腐 油揚げ まぐろ缶詰(油漬フレーク) かつお削り節 牛乳 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 621 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g
19	水	○	鶏肉とごぼうの混ぜご飯 冬野菜のみそ汁 かぶの昆布和え	鶏小間 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 592 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g
20	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 突こんにやく 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)	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
21	金	○	ほうとううどん スイートポテト 果物(みかん)	鶏小間 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 S	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g
25	火	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	鶏モモ肉 ベーコン 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 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.2 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	621	24.5	19.2 27.8%	349	2.3	242	0.41	0.52	31	4.7	2.7



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク

