令和5年
12月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	金	わかめご飯	○	ジャンボ餃子 韓国風白玉スープ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら ほししいたけ にんじん もやし こまつな ねぎ	こめ だいずあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こめあぶら しらたまだんご	587	21.0	27.0
4	月	練馬スパゲッティー	○	小松菜ときのこのガーリックソテー りんごゼリー 練馬大根の日	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	だいこん（は） だいこん にんにく キャベツ にんじん しめじ コーン こまつな りんごジュース	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	578	22.6	35.0
5	火	麦ご飯	○	鯖のおろしソースかけ かきたま汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご	しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ だいずあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	625	27.5	33.0
6	水	ご飯	○	生揚げのそぼろ煮 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ だいず	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ しろすりごま	590	23.8	28.8
7	木	チャーハン	○	野菜の中華漬け 春雨スープ	たまご やきぶた なると ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	たまねぎ ねぎ グリンピース キャベツ こまつな にんじん しょうが はくさい にら	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	568	20.6	35.8
8	金	ご飯	○	鰆の幽庵焼き ほうれん草の和風炒め 田舎汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ みそ	ゆず にんじん しめじ もやし ほうれんそう だいこん	こめ こめあぶら さとう しろごま じゃがいも こんにゃく	565	27.6	28.4
11	月	黒砂糖パン	○	ポトフ マカロニナポリタン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン マッシュルーム	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも マカロニ	578	25.0	31.9
12	火	ご飯	○	ぶりの照り焼き 白菜の甘酢和え 大根と豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ みそ	しょうが はくさい にんじん もやし だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	576	26.9	31.6
13	水	チキンカレーライス	○	レモンドレッシング゛のツナサラダ 果物	とりにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう まぐろかん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ レモン みかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ	687	22.0	32.6
14	木	麦ご飯	○	小松菜入り卵焼き 磯の香和え 五目汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ほしのり とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	596	26.9	32.0
15	金	ツナの炊き込みご飯	○	小中連携献立 ししゃものさざれ焼き 具だくさんすまし汁　果物	まぐろ ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん こまつな ねぎ みかん	こめ しろごま マヨネーズ（エッグフリー） パンこ コーンフレーク こめあぶら	604	24.8	34.3
18	月	ご飯	○	さばのトウバンジャン焼き キャベツと人参のごま酢和え ちゃんこ風汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ごぼう しめじ だいこん	こめ さとう こめあぶら しろごま	599	27.5	33.5
19	火	麦ご飯	○	豆腐ハンバーグ キャベツの甘酢漬け 具だくさんの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご みそ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー しょうが だいこん ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも こんにゃく	604	25.2	29.1
20	水	タッカルビ丼	○	わかめスープ	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース だいこん たけのこ ねぎ	こめ こめあぶら さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ	572	22.4	27.8
21	木	ガーリックピラフ	ミルクコーヒー	フライドチキン ミネストローネ	ぶたにく コーヒーぎゅうにゅう とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが セロリー トマトかん	こめ こめあぶら かたくりこ だいずあぶら マカロニ	585	22.7	29.2
22	金	ココアパン	○	キャベツとコーンのソテー かぼちゃのシチュー ゆず＆みかんゼリー 冬至	ぎゅうにゅう とりにく クリーム だいず かんてん	キャベツ コーン にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ ゆず みかんジュース	ココアパン こめあぶら こむぎこ バター さとう	572	21.6	38.7

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数16回

※　13日（水）4年生社会科見学　19日（火）6年生社会科見学

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	593	16.4	31.8	2.5	320	89	2.3	202	0.24	0.39	13	5.1