



12月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食 品 名			エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	
1 (金)		ご飯 みそ汁週間での 人気ナンバーワンみその発表!	★和風おろしハンバーグ 人気ナンバーワンの味噌汁 和風サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご あぶらあげ みそ わかめ	こめ パンこ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	607 25.0
4 (月)		★練馬スバゲティ 練馬大根の日	はちみつドレッシングサラダ いちご	★まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	スバゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら はちみつ	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン いちご	601 25.5
5 (火)		ご飯	すき焼き風煮 浅漬け 花みかん	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく やきとうふ	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう やきふ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな きゅうり キャベツ しょうが みかん	552 24.1
6 (水)		ターメリックライス	チリコンカン マカロニサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう マカロニ オリーブゆ	にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ビーマン キャベツ もやし にんじん きゅうり	588 21.5
7 (木)		麦ご飯 冬に美味しいお魚こんだて	★ぶり大根 青のりこふきいも 野菜のからし和え	★ぎゅうにゅう ★ぶり あおのり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	だいこん もやし にんじん キャベツ こまつな	557 24.2
8 (金)		★あぶらふ丼 宮城県の料理	かぼちゃの味噌汁 ずんだもち	とりも ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ とうにゅう	こめ こめあぶら あぶらふ こんにやく さとう かたくりこ しらたまご	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ かぼちゃ こまつな えだまめ	653 25.2
11 (月)		★みそラーメン	★うずらの卵煮 スパイシーポテトビーンズ	ぶたひきにく だいずみーと みそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご だいず	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ★バター ★しるごま あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ なら ねぎ コーン こまつな	616 26.1
12 (火)		ご飯	★さばのみそ煮 ★かきたま汁 千草あえ	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりも ★たまご あぶらあげ	こめ さとう でんぶんこんにやく ごまあぶら	しょうが うめぼし ほししいたけ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし	575 25.7
13 (水)		たれカツ丼 新潟県の料理	スキージ 花みかん	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう かたくりこ さつまいもこんにやく	キャベツ ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ みかん	697 26.6
14 (木)		★カレーライス 練馬でとれた野菜こんだて	福神漬 ★ねりまやさいのサラダ	ぶたひきにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう ★ごま ごまあぶら	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ だいこん もやし コーン	562 17.5
15 (金)		ご飯	★ししゃものみりん焼き 練馬みその味噌汁 ひじきの煮物	★ぎゅうにゅう ★ししゃも とうふ みそ とりひきにく あぶらあげ ひじき だいず	こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう	ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	556 27.0
18 (月)		わかめご飯	★野菜のねぎソース和え 厚揚げの中華旨煮 ★りんご	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ★ごま こめあぶら かたくりこ	もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ しめじ たまねぎ だいこん チンゲンサイ ★りんご	585 21.9
19 (火)		★メープルトースト 食育の日 世界の料理~カナダ~	★サーモンのホワイトシチュー コーンのフレンチサラダ	★ぎゅうにゅう ★さけ ベーコン ★クリーム	★しょくパン ★バター グラニューとう メープルシロップ じゃがいも こめあぶら こむぎこ さとう	しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり もやし コーン	527 21.3
20 (水)		きびご飯	★五目卵焼き 大根ときゅうりのびり辛漬け さつまいも汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ★たまご あぶらあげ みそ	こめ きび こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ねぎ	594 25.0
21 (木)		ご飯	いかのチリソース 中華和え 広東スープ	★ぎゅうにゅう いか あぶらあげ ぶたひきにく	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ はくさい	593 25.5
22 (金)		ひじきご飯 冬至献立	★鮭のゆず風味焼き かぼちゃの鶏そぼろあん とろみ仕立ての五色汁	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ★さけ とりひきにく とうふ	こめ もちこめ こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ ゆず かぼちゃ しょうが だいこん しめじ こまつな	548 28.0
25 (月)	コーヒー 牛乳	★ガーリックトースト お楽しみ献立	★ポークシチュー パプリカサラダ つぶつぶビーチカン	★コーヒーぎゅうにゅう ぶたひきにく かんてん	★しょくパン ★バター こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう ももジュース	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン ももかん	639 24.1

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

※天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。