

12月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
1	月	○	ご飯・かつおでんぶ ひじき入り玉子焼き・利休汁	牛乳 粉かつお 豚肉 ひじき 油揚げ みそ 卵 豆腐	米 米サラダ油 ごま	干し椎茸 にんじん たまねぎ 大根 こんにやく 小松菜 ながねぎ	663 30.4	
2	火	○	桜えびチャーハン キムチチゲ・果物	牛乳 焼き豚 桜えび 豚肉 豆腐 みそ	米 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	ながねぎ 干し椎茸 にんじん グリーンピース 大根 白菜 キムチ なら 果物	615 23.0	
3	水	○	黒砂糖コッペ・ポテトグラタン ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	パン 米サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ ピーマン	618 23.7	
4	木	○	ご飯・京がんもと冬野菜の煮物 野沢菜のごま炒め	牛乳 鶏肉 がんもどき ちりめんじゃこ	米 米サラダ油 ごま油 じゃがいも ごま	大根 にんじん 干し椎茸 グリーンピース 野沢菜漬 もやし	616 22.6	
5	金	○	ご飯・鯖のねぎみそ焼き 吉野汁	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも 焼き麩 くず粉	ながねぎ 生姜 にんじん 大根 しめじ 小松菜	674 29.0	
8	月	○	<練馬大根の日> 練馬スパゲティ カリカリワンタンサラダ	牛乳 ツナ 海苔	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 ごま油 ワンタンの皮 米白絞油	練馬大根 キャベツ にんじん さやいんげん	698 27.1	
9	火	○	変わりクッパ れんこんのシュウマイ	牛乳 豚肉 押し豆腐 みそ	米 米サラダ油 ごま ごま油 シュウマイの皮 澱粉	にんじん 大豆もやし 生姜 糸みつば れんこん たまねぎ 干し椎茸 たけのこ	629 24.9	
10	水	○	大豆ご飯 鶏肉と糸こんのしぐれ煮 キャベツの昆布和え	牛乳 大豆 鶏肉 昆布	米 ごま 米サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース キャベツ	570 20.6	
11	木	○	ご飯・家常豆腐 小松菜の炒め物	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米サラダ油 ごま油 ごま	干し椎茸 にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ 小松菜 さやいんげん もやし しめじ	638 25.2	
12	金	○	フレンチトースト・粉ふき芋 ストレッチのトマト煮	牛乳 卵 ベーコン 豚肉	パン バター 砂糖 じゃがいも 米サラダ油 オリーブ油 米粉	にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト トマトピューレ	738 24.0	
15	月	○	金平ごはん・焼きししゃも 青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ししゃも 豆腐	米 ごま油 ごま	にんじん ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ながねぎ グリーンピース	593 28.5	
16	火	○	マーガリンパン コーンコロケ・キャベツソテー チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 卵 粉チーズ 鶏肉 豆腐	パン 米白絞油 バター ポテトフレーク 小麦粉 米サラダ油 パン粉 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン しめじ チンゲンサイ	702 26.5	
17	水	○	キャロットライス 豆腐とえびのケチャップ煮 豆もやしのごまソース	牛乳 鶏肉 豆腐 えび みそ	米 ごま油 ごま 米サラダ油	にんじん たけのこ 干し椎茸 白菜 グリーンピース 大豆もやし	631 26.3	
18	木	○	ミルクパン・わかめサラダ 米粉の大豆シチュー	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム わかめ	パン 米サラダ油 米粉 じゃがいも ごま油 ごま	セロリ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	610 23.5	
19	金	○	わかめご飯・いかの甘辛煮 けんちん汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米サラダ油 じゃがいも	ごぼう こんにやく にんじん 大根 ながねぎ	576 27.4	
22	月	○	ぶどうパン・パンプキンパイ 森のポトフ・果物	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 生クリーム	パン 米サラダ油 砂糖 バター じゃがいも パイ皮	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ パセリ かぼちゃ 果物	648 21.6	
23	火		天皇誕生日					
24	水	ジョア	ポパイピラフ・ローストチキン トマトスープ	ジョア ベーコン 鶏肉 卵	米 米サラダ油 米粉 じゃがいも 澱粉	たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト ほうれんそう	671 25.3	
25	木	○	カレーライス・福神漬 コールスローサラダ	牛乳 豚肉	米 米サラダ油 バター 小麦粉 ざらめ糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ ホールコーン	735 20.8	

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。