

12月の献立表

練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とばたらぎ			エネルギー たんぱく質(g)	
				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		
1	火	○	・ごはん ・京がんと冬野菜の煮物のざわな ・野菜のじゃこ炒め <small>5年生 音楽鑑賞教室</small>	牛乳 鶏肉 がんととき ちりめんじゃこ	こめ 米ぬか油 上白糖 ごま油	大根 人参 椎茸 グリーンピース 野沢菜(漬物) もやし	635 25.9	
2	水	○	・フレンチトースト ・フライドポテト ・トマトスープ	牛乳 調理乳 たまご ベーコン 鶏肉 いんげん豆 (鶏がら)	食パン バター 上白糖 米揚げ油 じゃがいも 米ぬか油	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー 人参 トマト(缶詰) パセリ	594 22.4	
3	木	○	・かわりクッパ ・れんこんシュウマイ	牛乳 豚肉 豆腐 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 ごま油 ごま れんこん 片栗粉 シュウマイの皮	にんにく しょうが 椎茸 人参 もやし たけのこ チンゲンツァイ 玉ねぎ (にんにく しょうが)	617 24.2	
4	金	○	・ごはん ・鯖のネギみそ焼き ・よしのじる ・吉野汁	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 (かつお節)	こめ 上白糖 片栗粉 じゃがいも くず粉	ねぎ しょうが 人参 大根 しめじ 小松菜	662 28.3	
7	月	○	・コーン茶飯 ・★おでん★ ・★区一斉 練馬大根の日★	牛乳 うずら卵 さつま揚げ (かつお節)	こめ こんにやく じゃがいも 竹輪ぶ 上白糖	とうもろこし(缶詰) 人参 昆布 大根 みかん	576 21.2	
8	火	○	・ごはん ・小松菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	こめ 米ぬか油 上白糖 ごま油 ラー油 くず粉 カキ油 ごま	しょうが 椎茸 人参 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 さいいんげん もやし しめじ	637 25.1	
9	水	○	・チキンライス ・オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン (鶏がら)	こめ 米ぬか油 バター 上白糖 ごま油 ごま	トマト(ジュース) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶詰) グリーンピース もやし パセリ(セロリー)	616 20.5	
10	木	○	・黒砂糖コッペパン ・ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 調理乳 生クリーム チーズ ベーコン (鶏がら)	黒砂糖コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶詰) ほうれん草 セロリー キャベツ ピーマン	613 23.6	
11	金	○	・金平ごはん ・青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 みそ (かつお節)	こめ 米ぬか油 上白糖 ごま油 ごま	しょうが 人参 ごぼう グリーンピース 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	604 29.0	
14	月	○	・丸パン ・キャベツソテー	牛乳 豚肉 たまご レンズ豆 調理乳 チーズ 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	丸パン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 卵粉 ごま油 片栗粉 米揚げ油	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ チンゲンツァイ (にんにく しょうが)	670 26.6	
15	火	○	・大豆ごはん ・白菜の昆布和え	牛乳 大豆 鶏肉 (かつお節)	こめ ごま 米ぬか油 じゃがいも しらたき 上白糖 片栗粉	しょうが 人参 玉ねぎ グリーンピース 白菜 昆布	568 21.3	
16	水	○	・スパゲティミートソース ・大根サラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米ぬか油 バター	パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 大根 マッシュルーム(缶詰) きゅうり わかめ	673 25.9	
17	木	○	・ごはん ・かつおでんぶ	牛乳 かつお節 豚肉 たまご 油揚げ みそ 豆腐 (かつお節)	こめ 上白糖 ごま 米ぬか油 こんにやく	椎茸 人参 玉ねぎ ひじき 大根 小松菜 ねぎ	655 29.9	
18	金	○	・旨煮丼 ・りんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 ごま油 くず粉 片栗粉 じゃがいも ラー油 ごま ゼリーの素 上白糖	しょうが にんにく 白菜 人 参 玉ねぎ たけのこ ねぎ にら チンゲンツァイ(にんにく) (しょうが) りんご(ジュース)	617 20.6	
21	月	○	・ゆかりごはん ・けんちん汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 (かつお節)	こめ 上白糖 片栗粉 米ぬか油 こんにやく じゃがいも	しそ(ゆかり) ごぼう 人参 大根 ねぎ	596 29.5	
22	火	○	・ロールパン ・根菜トフ	牛乳 生クリーム たまご ベーコン 鶏肉 (鶏がら)	バターロール、パイ皮 ※共にバター・小麦粉使用品 かぼちゃ バター 上白糖 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶詰) しめじ 大根 かぶ パセリ キャベツ いちご(セロリー)	613 22.9	
23	祝		てんのうたんじょうび ★天皇誕生日★					
24	木	○	・ポークカレーライス ・福神漬	牛乳 豚肉 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし(缶詰) 大根(福神漬) キャベツ 果物全般(チャツネ)	710 20.2	
25	金	○	・キャロットライス ・豆乳コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 豆乳 (鶏がら)	こめ ごま油 ごま 米粉 片栗粉 オリーブ油 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし(缶詰) パセリ (セロリー)	712 25.2	

※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。
(()内の鶏がら・かつお節、にんにく・しょうが・セロリーは"ダシ"をとる際に使用しています。)

