



# 12月の献立

平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
1	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 鮭の塩焼き 筑前煮 おかかあえ	牛乳 のり 鮭 鶏肉 かつお節 (昆布・かつお節)	米 麦 上白糖 米油 こんにやく 里芋 三温糖	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ほうれん草 大根 もやし	755 35.9	果物類
2	火	○	みそラーメン 芋もち	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら・かつお節)	中華めん ごま油 米油 上白糖 ごま じゃが芋 片栗粉 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし たらねぎ とうもろこし (セロリ)	916 27.4	野菜類 海藻類
3	水	○	卵パン チョコチップパン 煮込み風チーズハンバーグ ジュリエンスープ	牛乳 チーズ 豚肉 豆腐 たまご ベーコン (鶏がら)	卵パン チョコチップパン パン粉 バター 小麦粉 米油 上白糖	玉ねぎ セロリ しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ	805 33.2	小魚類
4	木	○	ターメリックライスのホワイトソースかけ カントリーサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	米 バター 米油 小麦粉 コーンフレーク はちみつ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれん草 ごぼう くだもの (セロリ)	846 23.8	豆類
5	金	○	親子丼 豆腐のみそ汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・昆布・煮干し)	米 麦 米油 上白糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	玉ねぎ みつ葉 にんじん ほうれん草	913 35.4	野菜類
8	月	○	★ 練馬大根の献立 ★ 練馬スパゲティ フレンチサラダ アップルパイ	牛乳 まぐろ のり たまご	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 上白糖 バイ皮 バター	にんにく 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん とうもろこし 玉ねぎ りんご レモン	878 30.0	芋類
9	火	○	ご飯 すきやき風肉豆腐 きんぴらごぼう くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 米油 しらたき 上白糖 三温糖 ごま油 こんにやく ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき しいたけ にんじん 春菊 ごぼう くだもの	826 31.4	小魚類
10	水	○	チャーハン 春巻き トックスープ	牛乳 たまご 焼き豚 豚肉 ホタテ (鶏がら)	米 麦 米油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 トック ごま	ねぎ グリンピース にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 葉ねぎ (セロリ)	833 26.6	海藻類
11	木	○	オレンジトースト 豆乳のクリームシチュー ペペロンチーノソテー ソーダゼリー	牛乳 たまご 鶏肉 豆乳 生クリーム ベーコン 寒天 (鶏がら)	食パン 上白糖 バター 米油 じゃが芋 小麦粉 スパゲティ オリーブ油	オレンジジュース 玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく パセリ (セロリ)	892 29.0	きのこ類
12	金	○	押し麦ご飯 鯖のみそ煮 切干大根の炒め煮 けんちん汁	牛乳 昆布 鯖 みそ 豚肉 さつまいも 豆腐 油揚げ (かつお節・さば節)	米 押し麦 上白糖 米油 ごま油 こんにやく 里芋	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	831 38.0	野菜類 果物類
15	月	○	ロールトースト ココアパン ポークビーンズ ごまだれサラダ	牛乳 ハム チーズ 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽パン ココアパン 米油 じゃが芋 上白糖 バター 三温糖 ごま油 ごま	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	832 36.9	きのこ類
16	火	○	きびご飯 肉じゃが 卵焼き ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 きび 米油 こんにやく じゃが芋 上白糖 ごま油 三温糖	玉ねぎ にんじん さやいんげん 葉ねぎ	868 33.7	魚介類
17	水	○	かぼちゃほうとう 豆腐のあられ揚げ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 たまご (煮干し・昆布)	ほうとう 米油 片栗粉 あられ	にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 ねぎ しいたけ くだもの	804 28.6	種実類 野菜類
18	木	○	ご飯 お魚の和風ハンバーグ 野菜のアーモンドあえ さつま汁	牛乳 豚肉 むろあじ 豆腐 たまご 油揚げ みそ (かつお節)	米 パン粉 上白糖 片栗粉 アーモンド 米油 こんにやく さつま芋	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 にんじん ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	862 34.6	きのこ類
19	金	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ゆで卵の甘辛煮 切干大根のごま酢あえ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 かつお節 ごま油 中ざら糖 ごま	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ たら 切干大根 きゅうり	856 35.7	海藻類
22	月	○	★ セレクト給食・冬至の献立 ★ ミルクパン+チキンフライ /黒砂糖パン+フィッシュフライ パン+キンポアージュ 桃の杏仁ゼリー	牛乳 鶏肉 ホキ たまご 生クリーム 寒天 (鶏がら)	ミルクパン 黒砂糖パン 米油 小麦粉 パン粉 バター 上白糖	玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ もも缶 ももジュース (セロリ)	チキン 943 フィッシュ 868 チキン 35.9 フィッシュ 35.7	豆類
24	水	○	鶏ごぼうご飯 ししゃものカレー焼き 煮込みおでん くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 昆布 竹輪 揚げボール がんもどき とうら卵 (かつお節・昆布)	米 ごま油 上白糖 小麦粉 こんにやく じゃが芋	にんにく にんじん ごぼう 葉ねぎ 大根 くだもの	831 37.9	野菜類
25	木	ミルク コーヒー	冬野菜カレーライス じゃこのサラダ オーロラゼリー	ミルクコーヒー 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天 乳酸菌飲料 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 トマト りんご キャベツ もやし ほうれん草 クランベリージュース (セロリ)	931 23.7	種実類

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

★ 牛乳予定産地(12月) 千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。



	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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	853	32.1	25.2(26.6%)	388	3.3	302	0.56	0.67	31	6.1	3.7
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク