

12月の献立

令和元年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1744* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	☆練馬大根の献立☆ 牛乳 練馬スバゲティ コーンサラダ かぼちゃパイ	牛乳 ツナ缶 のり いんげん豆 クリーム	スバゲティ オリーブ油 砂糖 片栗粉 米油 パイシート バター	大根 大根の葉 キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	936	14.2	32.8	3.3
3	火	牛乳 麦ご飯 大根葉のふりかけ 生揚げのすき焼き風煮 大根の甘酢あえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 厚揚げ	米 大麦 白ごま 米油 こんにゃく 砂糖	大根の葉 生姜 にんじん しめじ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり ゆず	828	17.0	25.8	3.3
4	水	牛乳 ご飯 魚の葉味焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 白すりごま じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ もやし 小松菜 キャベツ にんじん ほうれん草	812	16.5	26.6	3.7
5	木	牛乳 他人丼 二色大学芋	牛乳 豚肉 卵	米 大麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 さつま芋むらさき芋 油 みずあめ 黒ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	944	13.4	21.6	2.6
6	金	☆タイ料理☆ 牛乳 ガバオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 桜えび 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ 赤ピーマン レモン 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 白菜 赤たまねぎ もやし えのきたけ こねぎ	842	14.4	27.0	3.1
9	月	牛乳 ほうとう 豆腐のあられ揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 卵	うどん 油 片栗粉 あられ	にんじん 大根 干しいたけ かぼちゃ 白菜 ねぎ	775	15.8	26.2	2.9
10	火	牛乳 麦ご飯 春巻き きゅうりとわかめのピリ辛あえ 中華風豆腐スープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 油	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん いら もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	754	13.9	25.4	3.0
11	水	牛乳 冬野菜のカレー カミカミサラダ	牛乳 鶏肉 するめ	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 トマト缶 きゅうり	852	11.3	22.9	3.1
12	木	牛乳 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 道産子汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 わかめ	米 麦 バター 砂糖 じゃが芋	にんじん キャベツ ピーマン 生姜 たまねぎ もやし コーン わけぎ にんにく	781	18.2	24.0	3.3
13	金	牛乳 たりやきチキンサンド バリバリサラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 脱脂粉乳 クリーム	ミルクパン はちみつ 片栗粉 ワンタンの皮 油 米油 ごま油 砂糖 バター 小麦粉	生姜 キャベツ ごぼう にんじん セロリー たまねぎ コーン	931	15.5	38.9	4.6
16	月	牛乳 ご飯 手作りさつま揚げ 磯の香あえ きのご汁	牛乳 たら いか ひじき 卵 みそ かつお節 のり 鶏肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油 油	にんじん ねぎ 生姜 大根 ほうれん草 もやし 小松菜 白菜 しいたけ えのきたけ なめこ	739	17.4	21.9	2.9
17	火	牛乳 きんぴらバーガー 米粉のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 クリーム	丸パン 米油 砂糖 ごま じゃが芋 米粉 バター	ごぼう にんじん にんにく セロリー たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり	766	14.9	34.3	3.7
18	水	牛乳 きつね寿司 おでん くだもの	牛乳 豚ひき肉 大豆 油揚げ 昆布 さつま揚げ 竹輪 がんもどき うずら卵	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	にんじん 生姜 大根 みかん	839	14.7	26.3	3.9
19	木	牛乳 押し麦ご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 もやしのスープ	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 豚肉	米 押麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ いら	807	19.1	23.5	4.0
20	金	☆冬至の献立☆ 牛乳 ご飯 魚のゆず香焼き かぼちゃのそぼろ煮 かぶのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 ゆず たまねぎ かぼちゃ さやいんげん かぶ かぶの葉 小松菜	778	16.3	22.0	3.0
23	月	牛乳 コーン茶飯 小魚のから揚げ ちゃんご汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 豚肉 豆腐 寒天 みそ	米 麦 油 片栗粉 小麦粉	コーン 生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 白菜 小松菜	746	16.3	26.4	3.2
24	火	牛乳 ハヤシライス カントリーサラダ オーロラゼリー	牛乳 豚肉 クリーム 寒天 乳酸菌飲料	米 米油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 コーンフレーク はちみつ	たまねぎ にんにく セロリー にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり グリンピース ごぼう クランベリージュース	926	10.9	21.5	3.1
25	水	☆セレクト給食☆ 牛乳 ツナチーズトースト/ハムチーズトースト チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 ツナ缶/ハム チーズ 豚肉 大豆 パルメザンチーズ	食パン マヨネーズ 砂糖 米ぬか油 小麦粉 バター オリーブ油 米油	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン	ツナチーズトースト 904 15.9 46.2 4.7 ハムチーズトースト 839 17.4 42.4 5.0			

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予産地 東京都、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、北海道。

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	828	15.3	27.3	3.4	386	127	2.9	301	0.47	0.59	37	5.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シボルマーク