

# 12月の献立

令和2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	12月1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	親子丼 牛乳 せんべい汁 くだもの	鶏肉 かまぼこ 卵 のり 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 南部せんべい	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば しめじ ごぼう 小松菜 ねぎ くだもの	895	15.7	18.7	4.0
2	水	ターメリックライスのホワイトソースかけ 牛乳 かぼちゃのサラダ	鶏肉 牛乳 クリーム	米 バター 米油 小麦粉 はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 かぼちゃ きゅうり コーン	852	10.6	26.6	2.9
3	木	あんかけ焼きそば 牛乳 うずら煮卵 フルーツポンチ	鶏肉 牛乳 うずら卵	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 米油 スイーツこんにゃく	にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん もやし キャベツ たまねぎ グリンピース 生姜 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	902	14.1	21.7	3.6
4	金	麦ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏肉	米 麦 米油 しらたき 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ にんじん 春菊 ごぼう	810	15.3	27.1	2.4
7	月	☆練馬大根の献立☆ 練馬スパゲティ 牛乳 白菜サラダ 明日葉ダイスチーズケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 わかめ 卵 チーズ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 片栗粉 白ごま 米油 ごま油 小麦粉 バター	大根 大根葉 白菜 きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ あしたば	934	14.6	32.7	3.7
8	火	押し麦ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し焼き 切り干し大根の煮物 さつま芋のみそ汁	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ みそ	米 押麦 米油 砂糖 さつま芋 焼きふ	切干大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ 葉ねぎ	797	17.6	22.6	3.6
9	水	チャーハン 牛乳 春巻き トックスープ	卵 焼き豚 牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 米油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 トック 白ごま	ねぎ グリンピース にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ 白菜 キムチ 水菜	809	12.9	27.7	3.9
10	木	ご飯 牛乳 お魚の和風ハンバーグ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 むろあじ 豆腐 卵 みそ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ もやし ほうれん草 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ	765	16.4	23.5	3.7
11	金	黒砂糖パン 牛乳 豆乳のクリームシチュー イタリアンパリパリスラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 クリーム	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 パセリ オリーブ油	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	830	11.6	36.3	2.9
14	月	押し麦ご飯 牛乳 麻婆大根 中華サラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ ハム	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白すりごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ にら きゅうり もやし くだもの	770	12.3	22.9	3.5
15	火	ご飯 牛乳 魚のから揚げ香味ソース がめ煮	牛乳 かわいい 鶏肉 竹輪	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	ねぎ にんにく 生姜 れんこん にんじん たけのこ たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	843	17.2	22.1	2.5
16	水	ひじきおこわ 牛乳 肉じゃが 大根の甘酢あえ	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん さやいんげん たまねぎ 大根 きゅうり ゆず	810	13.2	21.0	3.2
17	木	きな粉揚げパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	きな粉 牛乳 大豆 豚肉	米粉パン 砂糖 グラニュー糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ ほうれん草 コーン	858	17.3	36.4	4.2
18	金	鶏ごぼうご飯 牛乳 魚の幽庵焼き かぶのみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ぶり みそ	米 ごま油 砂糖	にんにく にんじん ごぼう 葉ねぎ ゆず かぶ かぶの葉 小松菜	836	17.7	31.0	3.8
21	月	☆冬至の献立☆ かぼちゃほうとう 牛乳 豆腐のあられ揚げ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 豆腐 卵	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 干しいたけ	806	14.7	26.4	3.6
22	火	こぎつねご飯 牛乳 ししゃもの磯辺焼き 煮込みおでん	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 青のり ししゃも 昆布 竹輪 うずら卵 さつま揚げ がんもどき	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん さやいんげん 大根	833	18.2	29.1	3.4
23	水	麦ご飯 牛乳 畑のお肉のみそマヨあえ ワントンスープ	牛乳 大豆 みそ 豚肉	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ ごま油 ワントンの皮	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 にんじん もやし ねぎ にら	839	13.8	24.7	3.5
24	木	冬野菜のカレーライス 牛乳 かぶの柚香漬け	豚肉 牛乳 塩昆布	米 押麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 トマト缶 かぶ かぶの葉 きゅうり ゆず	817	10.7	19.1	3.3
25	金	ウインナーピラフ 牛乳 フライドチキン オニオンスープ オーロラゼリー	ウインナー 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 寒天 乳酸菌飲料	米 バター 米油 米粉 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン にんじん パセリ粉 クランベリージュース	921	12.9	36.8	3.5

- ★ 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。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県。

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	838	14.6	26.7	3.4	365	116	2.9	288	0.42	0.59	33	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」  
運動シンボルマーク