12 月 の 献 立

令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	水	○	発芽玄米ご飯 豚キムチ豆腐 二色大学芋	牛乳 豚肉 豆腐	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	にんにく 生姜 もやし 白菜 キムチ えのきたけ にら	863	14.1	24.6	2.2
2	木	○	中華丼 おかか和え マーラーカオ	豚肉 いか コンデンスミルク 牛乳 かつお節 卵	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉	生姜 にんじん エリンギ 白菜 キャベツ 小松菜 大根 コーン	856	13.2	23.8	2.6
3	金	○	ミルクパン トマトソースハンバーグ ジュリエンヌスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ベーコン	ミルクパン 米油 パン粉	たまねぎ トマトピューレ にんにく りんご にんじん キャベツ	725	18.9	37.1	3.4
6	月	○	**☆練馬大根の献立☆** 練馬スパゲティ ごまだれサラダ くだもの	まぐろ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 ごま油 白すりごま	にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん みかん	771	15.2	29.3	3.5
7	火	○	コンコンチリコンカン フレンチサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 牛乳	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん コーン セロリー 大根 れんこん きゅうり マッシュルーム トマト缶 キャベツ	837	13.3	28.4	2.1
8	水	○	麦ご飯 畑のお肉のみそマヨ和え ワンタンスープ	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 ウェーブワンタン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ にら	777	14.4	26.3	3.0
9	木	○	かて飯 こんにゃくのみそ田楽 つみっこ	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ	米 米油 しらたき 砂糖 小麦粉 白玉粉 こんにゃく 片栗粉	にんじん ごぼう 大根 しめじ 白菜 ねぎ 小松菜	770	13.8	22.4	3.2
10	金	○	ご飯 魚のから揚げ香味ソース 五目煮豆 黒みつ寒天	牛乳 さめ 大豆 油揚げ ひじき 寒天 きな粉	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 こんにゃく 黒蜜	ねぎ にんにく 生姜 ごぼう にんじん	780	16.6	22.0	2.3
13	月	○	かぼちゃほうとう ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ 竹輪 青のり 卵	ほうとう 米油 春雨 砂糖 ごま油 白すりごま 小麦粉	にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 ねぎ 干ししいたけ きゅうり キャベツ	811	14.8	26.6	4.7
14	火	○	キムチクッパ チヂミ くだもの	豚肉 卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 長芋 米油	にんにく 生姜 にんじん 大根 干ししいたけ もやし ねぎ キムチ ほうれん草 にら たまねぎ りんご	758	14.5	26.2	3.2
15	水	○	きなこ揚げパン 海藻サラダ 和風ポトフ ソーダゼリー	きな粉 牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ 海藻 寒天	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 米油 じゃが芋 ジュース	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ葉 かぶ グリンピース 大根 コーン	766	15.7	36.3	3.3
16	木	○	ご飯 めだいのみそ焼き こんにゃくサラダ 道産子汁	牛乳 めだい みそ 豚肉 わかめ	米 こんにゃく 米油 砂糖 白ごま じゃが芋 バター	大根 きゅうり にんじん 白菜 コーン こねぎ にんにく 生姜	734	16.5	29.4	3.9
17	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃものチーズ春巻き むらくもスープ	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 子持ちししゃも チーズ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉	にんじん たまねぎ 生姜 干ししいたけ ねぎ 小松菜	825	17.2	28.3	2.8
20	月	○	押し麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き ごぼうのから揚げ 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 押麦 ごま油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 米油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 生姜	775	19.0	25.4	3.0
21	火	○	セサミトースト アップルドレッシングサラダ カレーシチュー	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	食パン バター グラニュー糖 白すりごま 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	778	13.5	42.5	3.5
22	水	○	**☆冬至の献立☆** ひじきおこわ れんこん豆腐つくね かぼちゃのみそ汁 ゆずはちみつ寒天	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 豆腐 卵 わかめ みそ 寒天	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 はちみつ	にんじん さやいんげん ねぎ れんこん 生姜 たまねぎ かぼちゃ ゆず オレンジジュース	794	15.3	26.1	3.6
23	木	○	コーンピラフ フライドチキン 米粉マカロニスープ チョコレートプリン	ウインナー 牛乳 アガー 鶏肉 卵 ベーコン クリーム	米 バター 米油 米粉 小麦粉 米粉マカロニ 砂糖 チョコレート	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんじん パセリ粉	944	14.8	36.0	3.1

★ 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、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、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	798	15.3	28.9	3.1	356	116	2.8	213	0.33	0.48	15	6.8
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