

12月の献立

令和4年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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	17種* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	冬野菜のカレーライス もやしのサラダ くだもの	豚肉 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 トマト缶 もやし きゅうり りんご	812	11.1	23.9	3.1
2	金	○	ご飯 豆腐ハンバーグ おひたし なめこの赤だし	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天 卵 かつお節	米 ごま油 パン粉 白ごま 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 ほうれん草 にんじん かぶ なめこ こねぎ	840	17.9	29.9	4.0
5	月	○	☆練馬大根の献立☆ ☆☆1年B組リクエスト給食☆☆	まぐろ缶 のり 牛乳 わかめ クリームチーズ 卵 クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 小麦粉	にんにく 大根 キャベツ ごぼう にんじん レモン	917	13.8	39.7	3.8
6	火	○	青大豆ご飯 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま酢和え 豚汁	大豆 牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 白すりごま 米油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ もやし えのきたけ 小松菜 ごぼう たまねぎ にんじん 大根 ねぎ 大根葉	768	21.3	24.4	4.1
7	水	○	ビビンバ サムゲタン風スープ レモンスカッシュゼリー	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 寒天	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま もち米 ジュース	生姜 にんにく ぜんまい もやし にんじん ほうれん草 大根 えのきたけ こねぎ レモン	870	15.2	26.0	3.1
8	木	○	押し麦ご飯 のりの佃煮 卵焼き 野菜の旨煮	牛乳 のり 卵 鶏肉	米 押麦 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ 葉ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん	705	15.5	25.0	2.6
9	金	○	ゆかりご飯 かぼちゃコロック 野菜の辛子和え キャベツのみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 米油 じゃが芋 パン粉 マッシュポテト 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし きゅうり キャベツ ねぎ	866	12.4	24.9	4.9
12	月	○	衣笠井 京風みそ汁 豆腐の抹茶ケーキ	油揚げ 卵 牛乳 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 里芋 米油 小麦粉	にんじん 干しいたけ 水菜 葉ねぎ たまねぎ 大根	969	13.5	28.0	2.5
13	火	東京牛乳	ご飯 小松菜の揚げぎょうざ 糸寒天のおかか和え 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 寒天 かつお節 油揚げ みそ	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 砂糖 片栗粉	小松菜 にんにく 生姜 白菜 もやし にんじん 大根 大根葉	737	13.7	27.6	3.1
14	水	○	☆☆1年A組リクエスト給食☆☆	焼き豚 かまぼこ 牛乳 うずら卵 するめ 寒天 乳酸菌飲料	中華めん ごま油 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら ねぎ 大根 きゅうり	736	16.7	24.6	4.4
15	木	○	ご飯 魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 せんべい汁	牛乳 シルバー 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 米油 南部せんべい	生姜 ごぼう にんじん しめじ たまねぎ 小松菜 ねぎ	899	16.2	30.6	3.1
16	金	○	麦ご飯 麻婆大根 中華サラダ 紅茶ゼリー	牛乳 豚肉 みそ ハム アガー	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	761	12.4	23.2	3.4
19	月	○	☆セレクト給食☆ セレクトパン ミルクパン チリコンカン じゃが芋のハニーサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	パン 米油 小麦粉 バター じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	チョコチップパン 856 15.4 37.5 4.1 ココアパン 826 15.7 36.8 4.1			
20	火	○	こぎつねご飯 焼きししゃも 煮込みおでん くだもの	豚肉 油揚げ 牛乳 昆布 ししゃも 竹輪さつま揚げ がんもどき うずら卵	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 みかん	829	18.2	28.8	3.4
21	水	○	キャロットライス フライドチキン 米粉マカロニスープ いちごミルクプリン	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン アガー コンデンスミルク ホイップクリーム	米 麦 豆乳バター 米油 米粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 いちごジャム 米粉マカロ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 にんにく ピーマン	941	14.6	36.1	3.0
22	木	○	☆冬至の献立☆ ご飯 魚の幽庵焼き ピリ辛れんこん 黒みつ寒天	牛乳 ぶり 豚肉 寒天 きな粉	米 砂糖 米油 こんにゃく 白ごま ごま油 黒蜜	ゆず れんこん にんじん	809	16.5	28.9	1.8

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 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。
- ★ セレクトパンは、チョコチップパン、ココアパンから自分が選んだものを1つ出します。

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)
チョコチップパン 平均値	832	15.3	28.7	3.4	364	118	3.2	266	0.35	0.48	19	7.6
ココアパン 平均値	830	15.3	28.7	3.4	363	118	3.2	266	0.35	0.51	19	7.6



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク