

# 12月の献立

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1	金	○	ご飯 チャブチエ サムゲタン風スープ	牛乳 豚肉 とり肉	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉 白ごま ごま油 もち米	生姜 にんにく たまねぎ キムチ にんじん たら たけのこ エリンギ 大根 えのきたけ こねぎ	755	15.6	27.2	2.6
4	月	○	☆☆練馬大根の給食☆☆ 練馬スパゲティ ごまだれサラダ バイクドチーズケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 クリームチーズ 卵 クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 ごま油 白すりごま 小麦粉	にんにく 大根 白菜 小松菜 にんじん レモン	852	14.4	40.2	3.6
5	火	○	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース ミニトマト たまごとキャベツのスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 寒天 とり肉 卵	米 ごま油 パン粉 砂糖	生姜 たまねぎ 干しいたけ 大根 ミニトマト にんじん キャベツ	764	17.5	30.5	2.4
6	水	○	ご飯 魚の磯風味揚げ おひたし 五目呉汁	牛乳 しいら 青のり かつお節 とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 白菜 小松菜 にんじん かぶ たまねぎ ごぼう 大根 葉ねぎ	724	20.3	23.6	3.1
7	木	○	キムチクッパ ししゃものチーズ春巻き くだもの	豚肉 卵 牛乳 ししゃも チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ もやし 干しいたけ ほうれん草 ねぎ りんご キムチ(7/14時~27品不使用)	816	15.4	29.3	3.4
8	金	ジョア	はちみつレモントースト 豆と野菜のマリネ 花野菜のシチュー	ジョア 大豆 鶏もも 牛乳 豆乳 クリーム	食パン 豆乳バター はちみつ グラニュー糖 米油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	レモン 枝豆 コーン にんじん かぶ きゅうり たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パセリ粉	763	13.3	38.3	3.3
11	月	○	ご飯 麻婆大根 サウピカンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ 大豆 アガー	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ じゃが芋 りんごジュース	801	12.6	26.1	3.4
12	火	○	☆☆1年生リクエスト給食☆☆ 2色揚げパン かみかみサラダ ABCスープ カルピスゼリー	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 するめ 寒天	油 ねじりパン 砂糖 グラニュー糖 粉糖 米油 じゃが芋 マカロニ カルピス	にんじん たまねぎ ピーマン 大根 きゅうり	790	14.3	34.2	2.9
13	水	○	ドライカレーライス 海藻サラダ くだもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 海藻	米 麦 豆乳バター 米油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ コーン にんじん れんこん ごぼう ピーマン もやし レーズントマト缶 キャベツ はれひめ	846	12.5	23.8	3.5
14	木	○	コーン茶飯 もやしのサラダ かつおのマリアナソース くだもの	牛乳 かつお	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 白すりごま	コーン 生姜 もやし にんじん きゅうり みかん	757	17.2	25.2	3.1
15	金	○	衣笠丼 糸寒天おかか和え 抹茶マフィン	油揚げ 卵 牛乳 寒天 かつお節	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 豆乳バター チョコレート	にんじん 干しいたけ たまねぎ 葉ねぎ 小松菜 白菜 かぶ	969	13.6	29.6	2.4
18	月	○	焼き肉丼 パリパリサラダ サイダージュレ	豚肉 牛乳 わかめ アガー	米 米油 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油 フワソンの皮 油 スイーツこんにゃく ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ じゃが芋 ごぼう みかん缶 レモン	881	12.4	24.6	2.8
19	火	○	ご飯 白身魚のマヨコーン焼き 白玉汁 若草ポテト	牛乳 ホキ とり肉 青のり	米 マヨネーズ (エッグフリー) 里芋 白玉団子 じゃが芋	コーン にんじん ごぼう えのきたけ 大根 小松菜	771	16.5	20.2	2.8
20	水	○	☆☆冬至の献立☆☆ 冬至うどん ゆずみつ寒天 ごぼうとれんこんの甘辛揚げ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 寒天	うどん ごま油 片栗粉 油 砂糖 白ごま はちみつ	にんにく 生姜 にんじん 大根 ごぼう えのきたけ しめじ 白菜 ねぎ かぼちゃ れんこん ゆず オレンジジュース	780	12.6	23.3	3.2
21	木	○	きびご飯 いかのチリソース 白菜サラダ スーミータン	牛乳 いか わかめ レンズ豆 卵 豆腐	米 きび 片栗粉 油 米油 砂糖 ごま油	生姜 たまねぎ にんにく 白菜 にんじん ねぎ コーン 小松菜 こねぎ	783	15.9	24.5	3.1
22	金	○	☆☆セレクト給食☆☆ ウイナーピラフ 鶏肉の照り焼き グリーンフレンチサラダ いちごミルクプリン/ココアプリン	ウイナー 牛乳 とり肉 アガー コンデンスミルク クリーム	米 バター 米油 砂糖 いちごビュレ 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 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん	794	15.1	36.5	2.5

- ★ 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、宮城県、山形県、北海道
- ★ セレクトデザートは、いちごミルクプリン/ココアプリ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)
平均値	811	14.9	28.7	3.0	382	111	2.7	240	0.33	0.50	22	7.4



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク