



# 12月 献立表



練馬区立豊玉中学校

平成28年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	木	○	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーののり和え のっぺい汁	牛乳 のり だし昆布 たら 豚肉 油揚げ かつお節 みそ	米 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく ちくわぶ	ブロッコリー 人参 大根葉 玉ねぎ 大根 ねぎ	769 32.2	
2	金	○	麦ごはん 和風照り焼きハンバーグ 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 凍り豆腐 豆乳 油揚げ かつお節 みそ	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋 米油	人参 小松菜 玉ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 白菜	846 34.6	
5	月	○	練馬スパゲッティ 玉ねぎドレッシングサラダ 果物	牛乳 のり ツナ缶	スパゲッティ 砂糖 片栗粉 オリーブ油 米油	人参 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし缶 玉ねぎ りんご みかん	796 31.2	
6	火	○	四川みそ豆腐丼 中華わかめサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 鶏ガラ みそ 麦みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 筍水煮 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 切り干し大根 もやし	843 31.3	
7	水	○	ごはん 魚のからしソース焼き じゃこ入りごま酢和え かき玉汁	牛乳 じゃこ シルバー わかめ だし昆布 鶏肉 豆腐 卵 かつお節	米 砂糖 片栗粉 ごま 米油	人参 ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸 ねぎ	763 35.9	
8	木	○	サーモンライス ポテトのチーズ焼き せん切り野菜スープ	牛乳 チーズ サケ ベーコン 鶏ガラ	米 じゃがいも 米油 バター	人参 パセリ 小松菜 玉ねぎ グリンピース とうもろこし缶 キャベツ	819 26.3	
9	金	○	麦ごはん ぎせい豆腐 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 卵 豆腐 油揚げ さつま揚げ かつお節 みそ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 米油 ごま油 ごま	人参 かぶ菜 筍水煮 ねぎ 干し椎茸 グリンピース ごぼう かぶ	770 28.4	
12	月	○	五目旨煮丼 春雨スープ	牛乳 豚肉 エビ イカ かまぼこ とうもろこし 豆腐 鶏ガラ	米 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 米油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ 筍水煮	773 31.3	
13	火	○	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが 利久汁	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 大根 ねぎ	820 36.6	
14	水	○	じゃこトースト コーンシチュー みそドレッシングサラダ	牛乳 じゃこ 青のり わかめ 粉チーズ 豆乳	食パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ ごま油 米油 バター	小松菜 人参 玉ねぎ もやし キャベツ にんにく 生姜 とうもろこし缶 クリームコーン	799 27.6	
15	木	○	昆布ごはん 千草焼き 白菜スープ	牛乳 昆布 豚肉 卵 油揚げ ツナ缶 大豆 鶏ガラ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	小松菜 人参 青梗菜 生姜 白菜 筍水煮 干し椎茸	747 26.5	
16	金	○	キーマカレーライス ハニーサラダ 果物	牛乳 豚肉 鶏ガラ	米 大麦 薄力粉 じゃがいも はちみつ 米油 バター	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく グリンピース きゅうり キャベツ りんご	891 26.5	
19	月	○	魚のかば焼き丼 からし和え 白玉汁	牛乳 だし昆布 イワシ 鶏肉 油揚げ かつお節	米 片栗粉 砂糖 白玉粉 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし きゅうり 大根 白菜 ねぎ	782 28.6	
20	火	○	二食サンド ポークビーンズ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ガラ	食パン 胚芽食パン 薄力粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油 マーガリン バター	人参 パセリ 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし缶 いちごジャム	773 30.5	
21	水	○	練馬ごはん 魚の蒸し焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ サケ 生揚げ かつお節 みそ	米 砂糖 米油 バター	人参 かぼちゃ 大根 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	765 38.3	
22	木	○	コーンピラフ ローストチキン アーモンドサラダ 米粉マカロニスープ りんごゼリー	牛乳 寒天 鶏肉 ベーコン 鶏ガラ	米 砂糖 米粉マカロニ バター 米油 ごま油 アーモンド	小松菜 人参 とうもろこし缶 生姜 キャベツ 玉ねぎ りんごジュース りんご缶	852 27.9	
23	金		天皇誕生日					

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	801	30.9	27.0%(24.0g)	378	3.0	336	0.48	0.59	40	5.7	3.1
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※ 2017年1月10日(火)から給食が再開します。予定献立は、ごはん・松風焼き・酢の物・七草すいとん・牛乳 です。



今年も残すところ1ヶ月となりました。最近では寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪や感染性胃腸炎が流行しています。  
また、これからはインフルエンザやノロウイルスにも警戒しなければなりません。  
体調を整えて、冬も元気に過ごせるようにしましょう。

