

# 12月 献立予定表

# 練馬区立中村中学校

平成 27 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火		麦ご飯 フーヨーハイ ★チャプチェ 酸辣湯	3Cリクエスト給食です	たまご 大豆 鶏ガラ ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら 青ピーマン チンゲンサイ	だいこん 干し椎茸 ねぎ りょくとうもやし りんご かたくり粉 しょうが とうもろこし缶詰 玉葱	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ	こめ油 ごま油	829 29.8	
2	水		ご飯 鶏肉の照り焼き 変わり煮浸し ★いわしのつみれ汁	いわし、たまご、 ながいもでつみ れを作ります	鶏肉 油揚げ いわし 米みそ たまご そうだがつお節	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ りょくとうもやし しょうが はくさい ごぼう えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 こんにやく 三温 糖 ながいも	こめ油	829 38.3	
3	木		★メキシカンライス マカロニサラダ 洋風スープ	カレー風味の具 だくさん混ぜご 飯です	豚肉 大豆 木綿豆腐 豚骨	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 こまつな	にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし缶詰	水稲穀粒 米粒麦 マカロニ 三温糖 じゃがいも	こめ油	821 29.4	
4	金		ご飯 ★さかなのあずま煮 かぼちゃとベーコンの炒め物 白菜のみそ汁	魚を油で揚げて 甘辛いたれをから めます	もうかさめ ベーコン そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 煮干し 乾燥わかめ	かぼちゃ 青ピーマン にんじん こまつな	しょうが 玉葱 はくさい	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖	こめ油 白ごま	831 31.8	
7	月		《練馬大根の日》 ★練馬スパゲティ じゃがいものチーズ焼き 果物(みかん)	練馬大根をたっ ぷり使ったスパ ゲティです	まぐろ缶詰 かつお節 ベーコン	牛乳 チーズ 刻みのり	にんじん 青ピーマン	だいこん 玉葱 みかん	スパゲティ 三温糖 じゃがいも	こめ油 有塩パ ター	848 36.3	
8	火		ご飯 さばのみそ煮 キャベツ炒め ★根菜のごま汁	根菜類は体を温 める働きがあり ます	まさば 米みそ ベーコン そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 煮干し	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが キャベツ りょくとうもやし だいこん ごぼう ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり 粉 じゃがいも こんにやく	こめ油 白ごま	814 36.4	
9	水		チキンライス フレンチサラダ ★イタリانسープ	チーズ、たまご、 パン粉をスープ に流し入れます	鶏肉 まぐろ缶詰 鶏ガラ 豚肉 たまご	牛乳 チーズ	トマトジュ ース にんじん 青ピーマン フロコリー こまつな	玉葱 キャベツ マッシュルーム水煮 しょうが にんにく とうもろこし缶詰	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 パン粉	こめ油	816 31.2	
10	木		麦ご飯 野菜とじゃこの和え物 四川豆腐 ★大根もち	大根、薄力粉、 白玉粉を混ぜて 団子を作ります	青大豆 豚肉 豚骨 木綿豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん りょくとうもやし にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 薄力粉 白玉粉	こめ油 有塩パ ター	818 29.5	
11	金		ご飯 ★ミートローフ ほうれん草とキャベツのソテー ペイザンヌスープ	アメリカの家庭 料理です	鶏肉 豚肉 たまご 豚骨 金時豆 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	玉葱 れんこん キャベツ りょくとうも やし にんにく だいこん	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 じゃがいも	こめ油	820 34.8	
14	月		★五目ご飯 じゃがいものそぼろ炒め かきたま汁	2Bリクエスト給 食です	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 そ うだがつお節 た まご	牛乳 だし昆布	にんじん 青ピーマン こまつな	ごぼう 干し椎茸 玉葱 ぶなしめじ ねぎ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 こんにやく 三温糖 じゃがい も かたくり粉	こめ油	833 31.2	
15	火		ご飯 ★あじのパン粉焼き 小松菜ソテー 青大豆入りクリームスープ	マヨネーズ、パ ン粉、チーズを つけて焼きます	まあじ ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 青大豆	牛乳 チーズ	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 セロリ とうもろこし缶詰	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 じゃがいも 薄力 粉 三温糖	マヨ ネーズ こめ油	829 36.5	
16	水		麦ご飯 ナムル 厚揚げと豚肉のみそ炒め ★さつまいものオレンジ煮	さつまいもをオ レンジジュース で煮ます	豚肉 生揚げ 鶏ガラ 米みそ テンメンジャン	牛乳	こまつな にんじん 青ピーマン	りょくとうもやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 たけ のこ水煮 だいこん オレンジジュース	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 さつまいも	こめ油	833 28.9	
17	木		★きんぴらチーズサンド 莖若布入りサラダ トマトシチュー	五目きんぴらと チーズを黒糖パ ンにのせて焼か します	豚肉 まぐろ缶詰 鶏肉 鶏ガラ	牛乳 莖若布 チーズ	にんじん フロコリー トマトビュ レ トマト缶詰	ごぼう キャベツ にんにく 玉葱 ぶなしめじ	黒砂糖パン こんにやく 三温 糖 じゃがいも マカロニ 薄力粉	マーガ リン こめ油	797 28.8	
18	金		ご飯 ★カレーコロッケ 野菜炒め 大根のみそ汁	鉄分が豊富なひ じきやカルシウ ムが豊富な大豆 も入ります	大豆 豚肉 たまご そうだがつお節 油 揚げ 米みそ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉葱 しょうが キャベツ だいこん りょくとうもやし えのきたけ ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 大豆 豚肉 たまご そうだがつお節 油揚げ 米みそ	こめ油	855 34.8	
21	月		麦ご飯 ★ジャンボシューマイ もやしのピリ辛炒め 春雨スープ	豚肉と鶏肉を使 います	豚肉 鶏肉 大豆 油 揚げ 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ほしひじき	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ねぎ りんピース冷凍 にんにく キャベツ りょくとうもやし	水稲穀粒 米粒麦 豚肉 鶏肉 油揚げ 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	こめ油 ごま油	817 31.4	
22	火		《冬至の日行事食》 切干大根ごはん ししゃものみりん焼き ゆず入りお浸し ほうとう汁	ゆずとかぼちゃ を食べて寒い冬 を乗り切りましょ う	鶏肉 油揚げ そうだがつお節 豚 肉 米みそ	牛乳 ししゃも 焼きのり 煮干し	にんじん しゅんぎく かぼちゃ	切干しだいこん ゆず えだまめ(冷凍) しょうが キャベツ だ いこん ごぼう ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 鶏肉 油揚げ そうだがつお節 豚肉 米みそ	こめ油	814 33.5	
23	水	天 皇 誕 生 日										
24	木		ご飯 ★ぎせい豆腐 根菜の炒り煮 キャベツのみそ汁	崩した豆腐に材 料を入れて加熱 した料理です	豚肉 木綿豆腐 たまご そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき 煮干し	にんじん こまつな	干し椎茸 玉葱 ごぼう えだまめ(冷凍) だいこん キャベツ ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 豚肉 木綿豆腐 たまご 油揚げ 米みそ そうだがつお節	こめ油	820 32.7	
25	金		《クリスマスの日行事食》 スパイスピラフ ★フライドチキン グリーンサラダ ほうれん草のスープ	ガーリックパウ ダーとごま油で 風味よく仕上げ ます	鶏肉 ベーコン 鶏ガラ	牛乳	にんじん フロコリー ほうれんそう	にんにく 玉葱 だいこん とうもろこし缶詰 キャベツ りんご ねぎ りょくとうもやし	水稲穀粒 米粒麦 鶏肉 ベーコン 鶏ガラ	こめ油 ごま油 有塩パ ター	848 31.0	
26	土	冬 期 休 業 日 12/26~1/7										

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。