



# 12月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 28 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)	
					魚卵 肉 豆製品	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	木		ご飯 ★ジャンボシューマイ マーボー春雨 青梗菜のスープ	ひき肉と豆腐を使ったヘルシーなシューマイです	鶏肉 豆腐 大豆 豚肉 麦みそ だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	玉葱 れんこん しょうが グリンピース にんにく りょくとうもやし 干し椎茸 しめじ	精白米 大麦 しゅうまいの皮 かたくり粉 三温糖 はるさめ	ごま油 こめ油	809 30.5	
2	金		五穀ご飯 ★たらのオニオンソースかけ ひじきと大豆の煮物 みそ汁	たらを揚げて、ご飯に合うオニオンソースをかけます	たら さつま揚げ 大豆 油揚げ 米みそ だし：そうだがつお節・昆布	牛乳 ほしひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉葱 はくさい	精白米 もち米 黒米 赤米 大麦 きび かたくり粉 薄力粉 三温糖 こんにゃく さといも	なたね油 (揚げ油) こめ油	800 33.5	
5	月		《練馬大根一斉給食の日》 ★練馬スバゲティ じゃがいものチーズ焼き 果物(オレンジ)	おろした練馬大根をたっぷり使います	まぐろ油漬(ツナ) ベーコン だし：そうだがつお節	刻みのり 牛乳 ピザ チーズ	だいこん 葉にんじん	だいこん 玉葱 黄ピーマン オレンジ(はれひめ)	スバゲティ 三温糖 じゃがいも	こめ油 バター	813 32.7	
6	火		中華おこわ もやしの中華サラダ ★中華風コンスープ	粒のコーンとクリームコーン・たまごを入れた中華スープです	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 たまご だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ グリンピース りょくとうもやし きゅうり とうもろこし	精白米 大麦 もち米 三温糖 かたくり粉	こめ油 ごま油 白ごま	794 31.0	
7	水		こぎつねごはん ★はたはたの甘辛だれ 野菜の磯あえ みそ汁	秋田県の県魚に指定されている冬が旬の小魚です	豚肉 油揚げ 米みそ だし：そうだがつお節・昆布	牛乳 刻みのり はたはた	にんじん こねぎ 水菜 ほうれんそう	しょうが はくさい えのきたけ かぶ 玉葱	精白米 大麦 三温糖 かたくり粉 はちみつ 焼きふ	こめ油 なたね油 (揚げ油) 白ごま	781 30.9	
8	木		ミルクパン ★マカロニグラタン 豆とウィンナーのトマトスープ くだもの(みかん)	鶏肉や野菜を具に使い、カップに入れて焼きます	鶏肉 白いんげん豆 ウィンナー だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム 粉 チーズ	にんじん トマト缶	玉葱 エリンギ にんにく セロリー キャベツ みかん	ミルクパン 薄力粉 マカロニ パン粉 三温糖	バター こめ油	893 30.2	
9	金		茶めし 野菜のみそあえ ★野菜チップス おでん	ごぼう・れんこん・かぼちゃを使います	米みそ 焼き竹輪 がんもどき 揚げポール うずら卵 だし：そうだがつお節・昆布	牛乳 結びごんぶ	こまつな かぼちゃ	キャベツ りょくとうもやし しょうが ごぼう れんこん だいこん	精白米 大麦 三温糖 こんにゃく 竹輪ふ じゃがいも	こめ油 なたね油 (揚げ油)	800 25.9	
12	月		チキンカレーライス ★海藻サラダ くだもの(ラ・フランス)	わかめと茎わかめが入ります	鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 だいこん きゅうり 西洋なし(ラ・フランス)	精白米 大麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖	こめ油 バター	886 24.9	
13	火		★担々麺 ナムル みかんゼリー	みそベースのスープにごまを入れ風味を出します	豚肉 米みそ テンメンジャン だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳	にんじん チンゲン ツアイ こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ りょくとうもやし ねぎ キャベツ 切干しだいこん みかん缶詰 刺身ジュース	中華めん 三温糖 上白糖	こめ油 白ごま油 白ねごま油 ラー油	806 31.5	
14	水		わかめごはん ★厚焼きたまご 野菜のみそ炒め 沢煮椀	野菜・干しエビなどを入れた具だくさんの五目たまご焼きです	大豆 たまご 鶏肉 米みそ 豚肉 焼き竹輪 だし：そうだがつお節	牛乳 干しえび わかめ	こねぎ 青ピーマン にんじん 糸みつば	切干しだいこん しめじ れんこん しょうが だいこん えのきたけ 干し椎茸	精白米 大麦 三温糖 じゃがいも かたくり粉	こめ油	774 31.4	
15	木		四川みそ豆腐丼 ★大根もち もやしとにらのスープ	大根と米粉・白玉粉を混ぜて成形し、油で揚げます	豚肉 米みそ 八丁みそ 豆腐 鶏肉 だし：豚骨	牛乳	にんじん チンゲン菜 にはら	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ だいこん りょくとうもやし	精白米 大麦 三温糖 かたくり粉 米粉 白玉粉	こめ油 なたね油 (揚げ油) バター	858 31.3	
16	金		ご飯 イタリアンハンバーグ コーンポテト ★ペイザンヌスープ	具材を色紙切りに合わせて作る洋風スープです	豚肉 おから 大豆 ベーコン だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	トマト缶 缶詰 パセリ にんじん こまつな	玉葱 とうもろこし セロリー はくさい	精白米 大麦 パン粉 三温糖 じゃがいも	こめ油 オリーブ油 マーガリン	848 29.8	
19	月		《食育の日・京都》 ご飯 さわらの西京焼き 大根と油揚げの炊いたん(煮物) ゆば入りすまし汁	京味噌である西京味噌や、京食材でよく使われる湯葉などを使います	さわら 西京みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 湯葉 だし：そうだがつお節・昆布	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	だいこん ねぎ	精白米 大麦		777 36.3	
20	火		アップルシナモンサンド フレンチサラダ ★クラムチャウダー	あさりを使ったクリームスープです	ベーコン 鶏肉 あさり 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム	にんじん	りんご カリフラワー キャベツ きゅうり 玉葱 エリンギ とうもろこし	黒砂糖食パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 米粉	マーガリン こめ油	803 26.5	
21	水		《冬至行事食》 ひじきと舞茸のごはん ゆず入りお浸し ほうとう汁 くだもの(りんご)	冬至に合わせて、ゆず・南瓜を使います	鶏肉 油揚げ 豚肉 米みそ だし：そうだがつお節・昆布	ほしひじき 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ	まいたけ はくさい ゆず だいこん れんこん ねぎ りんご	精白米 大麦 三温糖 さといも ほうとう類	こめ油	777 27.2	
22	木	ジョア	《クリスマス行事食》 カレーピラフ フライドチキン ★クリスマスカラーサラダ 野菜と星マカロニのスープ	赤・白・緑の食材を使ったサラダです	豚肉 鶏肉 ベーコン だし：鶏ガラ	ジョア (オレンジ味)	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン こまつな	玉葱 とうもろこし しょうが キャベツ マッシュルーム	精白米 大麦 薄力粉 じゃがいも 三温糖 マカロニ	バター こめ油 なたね油 (揚げ油)	876 31.9	
23	金		<b>天皇誕生日</b>									
<b>冬期休業 日12/26~1/9</b>												

※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。