



# 12月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 29 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・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	金		麦ごはん ★マーボー豆腐 春雨サラダ くだもの(みかん)	豆板醤と粉さんしょうで辛みつけます	豚肉 大豆 八丁みそ豆腐 テンメンジャン ハム	牛乳	にんじん には	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	こめ油 ごま油 白ごま	847 30.8
4	月		《練馬大根一斉給食の日》 ★練馬スパゲティ かぼちゃサラダ くだもの(ラ・フランス)	おろした練馬大根をたっぷり使います	ツナ	牛乳 刻みのり チーズ	かぼちゃ 大根葉 にんじん	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 西洋なし	スパゲティ 三温糖	こめ油	809 31.0
5	火		ごはん ★豚肉のバーベキューソースかけ もやし炒め かき玉スープ	ソースにはねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎを入れます	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん には チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし 干し椎茸	精白米 三温糖 片栗粉	こめ油	808 34.9
6	水		ごはん ★ひじきふりかけ いわしフライ 甘酢あえ みそ汁	粉かつおとごまを入れて手作ります	粉かつお いわし 凍り豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	水菜 にんじん かぶ葉	キャベツ かぶ 切干大根	精白米 三温糖 パン粉	白ごま 大豆油(揚げ油)	822 31.3
7	木		★ジャンバラヤ コーンポテト キャベツとレンズ豆のスープ	スパイシーな味付けのピラフです	鶏肉 ウィンナー 豚肉 レンズ豆	牛乳	ピーマン パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	精白米 大麦 じゃが芋	バター こめ油 マーガリン	792 25.8
8	金		★こぎつねごはん 野菜のみそあえ おでん	粗みじんにした油揚げを甘辛く煮てごはんに入れて混ぜます	鶏肉 油揚げ みそ うずら卵 がんもどき 竹輪 揚げボール	牛乳 こんぶ	にんじん こねぎ 小松菜	白菜 もやし 大根	精白米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 竹輪ふ	こめ油	792 29.8
11	月		チキンカレーライス ★ブロッコリーサラダ くだもの(りんご)	旬のブロッコリーとカリフラワーを入れます	鶏肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが カリフラワー キャベツ りんご	精白米 じゃが芋 小麦粉 三温糖	こめ油 バター	898 25.8
12	火		ココアパン ★たらのホワイトソース焼き ミニトマト ベーコンポテトスープ	たらの切り身の上にホワイトソースをかけてオーブンで焼きます	たら 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 ミニトマト にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン 白菜	ココアパン 米粉 じゃが芋	こめ油 バター	791 38.4
13	水		わかめごはん ★厚焼きたまご 野菜の炒り煮 みそ汁	ひき肉や高野豆腐、野菜を入れます	鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ もやし	精白米 大麦 三温糖 こんにゃく	こめ油	781 31.1
14	木		ごはん ★じゃこ菜ふりかけ はたはたのカレー唐揚げ 肉豆腐	大根葉を使います	かつお節 豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	大根葉 にんじん 水菜	玉ねぎ えのき	精白米 三温糖 片栗粉 白滝	大豆油 (揚げ油)	840 35.4
15	金		麦ごはん ★真珠団子 華風大根 青梗菜のスープ	肉団子のまわりにもち米をまぶし蒸します	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 大根 しめじ きゅうり にんにく	精白米 大麦 パン粉 片栗粉 もち米 三温糖	ごま油 こめ油 ラー油	803 33.0
18	月		★タンメン うずら煮卵 大根もち	豚肉と6種類の野菜を使います	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん には	しょうが キャベツ もやし きくらげ ねぎ 大根	中華麺 三温糖 米粉 白玉粉	こめ油 バター ごま油 大豆油(揚げ油)	887 32.9
19	火		《食育の日・宮城県郷土料理》 豚肉とれんこんの混ぜごはん おくずかけ かんづき 雁月	おくずかけはとろみのついた醤油ベースの汁物で、かんづきは蒸しパンに似た菓子です	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん みつば さやいんげん	しょうが れんこん 大根 しめじ ねぎ	精白米 大麦 里芋 三温糖 はちみつ 片栗粉 あられ麩 干しうどん 小麦粉	こめ油 黒ごま	808 26.2
20	水		ごはん もやしの生姜醤油あえ 厚揚げのみそ炒め ★さつま芋のレモン煮	牛煮にレモン汁を加えます	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし レモン	精白米 三温糖 片栗粉 さつま芋	こめ油	838 31.9
21	木		★二色サンド(マーガリン・ブルーベリージャム) 白菜サラダ ポークビーンズ	黒砂糖・パンにマーガリン、食パンにブルーベリージャムをはさみます	ハム 豚肉 大豆 金時豆 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	白菜 コーン 玉ねぎ にんにく ブルーベリージャム	食パン 黒砂糖食パン 三温糖 じゃが芋	マーガリン こめ油	790 29.4
22	金		《冬至》 ごはん サゴシの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	冬至に合わせて、魚にゆず、煮物にかぼちゃを使います	サゴシ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ いんげん	しょうが ゆず 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ	精白米 三温糖	こめ油	794 35.4
25	月		《クリスマス》 ガーリックピラフ ★フライドチキン ミネストローネ カフェオレゼリー	5種類のスパイスを衣に使います	ハム ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム アガー	にんじん パセリ トマト缶	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	精白米 大麦 米粉 上白糖 米粉マカロニ	こめ油 バター オリーブ油 大豆油(揚げ油)	908 30.7

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。ご了承願います。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	824	31.4	25.2	369	2.9	306	0.46	0.58	37	5.8	3.3
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0