12月 献立表

令和2年度　練馬区立開進第一中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火	ご飯　鶏の青椒肉絲 野菜の味噌汁 鬼まんじゅう	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	パプリカ ピーマン 人参	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ 大根 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉	米油	818	14.0	19.1	2.6
2	水	きびご飯　真珠団子 春雨サラダ キムチチゲスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ハム 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 干ししいたけ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく キムチ 白菜 もやし	米 きび パン粉 片栗粉 もち米 春雨 砂糖	米油 ごま油	821	14.6	26.0	2.5
3	木	ご飯　松風焼 もやしとピーマン炒め にらと豆腐のみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ ハム 豆腐	牛乳	人参 ピーマン にら	ねぎ 干ししいたけ もやし たまねぎ	米 パン粉 砂糖	ごま 米油	784	16.5	26.4	3.8
4	金	メロンパン カリフラワーのシチュー	鶏もも	牛乳	人参 パセリ粉	たまねぎ カリフラワー	丸パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 グラニュー糖	バター 米油	855	11.6	39.8	2.5
7	月	麦ご飯　麻婆大根 マロニースープ 練馬区一斉給食　大根の日	豚ひき肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ 大根 白菜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 マロニー	米油	751	13.9	24.6	3.9
8	火	ほうれん草のクリームスパゲティ ハーブドレッシングサラダ みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 パルメザン チーズ	人参 ほうれん草 さやいんげん パプリカ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油	850	13.5	33.8	1.8
9	水	ご飯　鮭の味噌マヨ焼き こんにゃくのおかか煮 豚汁	鮭 みそ さつま揚げ かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖	マヨネーズ （卵なし） 米油	814	17.4	30.2	2.7
10	木	ご飯　鶏のから揚げ キャベツのおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 削り節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 ちくわぶ	米油	789	12.8	25.6	2.8
11	金	中華おこわ 鶏だんごのスープ 白玉フルーツ寒天	えび 豚肉 鶏ひき肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	たけのこ 干ししいたけ ねぎ 生姜 白菜 大根 みかん缶 レモン パインアップル缶	米 もち米 片栗粉 砂糖 白玉団子	ごま油 米油	844	14.5	23.9	2.7
12	土	ポークカレー 練馬のマリネ	豚肉	牛乳	人参 パプリカ	にんにく 生姜 たまねぎ 大根	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 オリーブ油	840	12.0	28.1	2.1
14	月	ご飯　白身魚のゆず味噌焼き さつま芋のきんぴら 青梗菜ときのこの味噌汁	タラ みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 ゆず れんこん しめじ たまねぎ	米 砂糖 さつま芋	米油 白ごま	861	15.5	28.6	3.1
15	火	ご飯　生揚げバーグ 三色炒め　粕汁	豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ひじき	人参 こねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 もやし しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 里芋	米油	836	16.2	29.4	3.0
16	水	ラープ　バジルポテト 豆とトマトのスープ 世界の料理　ラオス	豚ひき肉 鶏もも レンズ豆	牛乳	葉ねぎ 人参 トマト缶 トマトジュース パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ ライム セロリ	米 じゃが芋	米油	809	14.4	23.8	2.9
17	木	カレーうどん じゃがいもと豚肉のきんぴら カルピスゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳 アガー 乳酸菌飲料	人参 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ みかん缶	うどん 片栗粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	米油	759	13.8	31.7	2.5
18	金	プルコギ丼 ビーフンスープ	豚肉 鶏もも	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし 生姜 にんにく	米 砂糖 ビーフン	米油	805	13.7	28.2	4.0
21	月	麦ご飯　いかと大豆のかりんと揚げ かぼちゃのそぼろ煮 冬至献立	いか 大豆 鶏ひき肉 削り節	牛乳	かぼちゃ さやいんげん	生姜 たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油	865	16.6	23.1	3.3
22	火	あしたばパン チキングラタン オニオンスープ	鶏もも ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	あしたばパン マカロニ 小麦粉 パン粉	ひまわり油 バター 米油	811	14.3	34.6	3.8
23	水	ご飯　おでん じゃこ入り磯和え	削り節 つみれ さつま揚げ 竹輪	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ のり	人参 小松菜	大根	米 砂糖 こんにゃく ちくわぶ じゃが芋		723	16.0	16.2	3.6
24	木	麦ご飯 鯖のカレー竜田揚げ ほうれん草のごま和え さつま芋と厚揚げの味噌汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	もやし ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつま芋	米油 白すりごま 白ごま	828	15.0	29.3	2.0
25	金	コーンライス　ビーフシチュー ココアマフィン クリスマス献立	牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマトピューレ	コーン にんにく 生姜 たまねぎ セロリ カリフラワー マッシュルーム	米 じゃが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉 粉糖	米油	910	10.3	29.0	2.2

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。＊「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。