



# 12月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>		
2	月	あつあつかレーうどん <b>☆北海道いかめし</b> カルピス寒天	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ イカ 寒天	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 みかん缶 にんにく	うどん 油 でんぷん もち米 さとう カルピス	779 40.1	
3	火	<b>☆練馬スパゲッティ</b> じゃこ水菜のサラダ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳 ツナ のり わかめ じゃこ	玉ねぎ 練馬大根 きゅうり 水菜 キャベツ みかん缶 もも缶 バイン缶	スパゲッティ 油 さとう 白玉	853 29.1	
4	水	仙台麩の卵とじ丼 からしあえ とろとろ呉汁	○	牛乳 卵 大豆 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	米 さとう 仙台麩 でんぷん 油 こんにゃく	794 28.5	
5	木	かぼちゃおこわ ちくわぶ汁 ゆず入り茶わん蒸し	○	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 卵	かぼちゃ にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ たけのこ カブ ゆず 三つ葉	米 もち米 油 じゃがいも ちくわぶ さとう	752 34.3	
6	金	麦ごはん のりの佃煮 ししゃもフライ 野菜のピリ辛炒め のっぺい汁	○	牛乳 のり ししゃも 鶏肉	にんじん もやし キャベツ 大根 ねぎ にんにく	米 大麦 さとう 油 小麦粉 パン粉 里芋 こんにゃく ちくわぶ でんぷん	779 27.9	
9	月	米粉のコッペパン パンネのミートソースグラタン キャベツスープ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ セロリ キャベツ	パン マカロニ 油 さとう 小麦粉 バター パン粉	777 35.3	
10	火	コクうま焼肉丼 もちもちトックスープ 柿 (今シーズン最後です!)	○	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが にんじん ニラ たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ 柿	米 さとう 油 でんぷん トック	770 27.6	
11	水	ごはん 大豆のふりかけ サメの香味ソースかけ ちくわと野菜のあえもの けんちん汁	○	牛乳 大豆 青のり サメ ちくわ 厚揚げ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう こんにゃく じゃがいも	811 37.2	
12	木	きびごはん 厚焼き卵 ひじきと大豆の炒め煮 白菜入り豚汁	○	牛乳 卵 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 きび 油 じゃがいも さとう こんにゃく	793 35.3	
13	金	中華おこわ カリカリワンタンサラダ レタスと卵のスープ 小倉抹茶プリン	○	牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐 卵 アガー 小豆	たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし しょうが レタス	もち米 米 油 さとう ワンタン皮 じゃがいも でんぷん 豆乳	771 28.6	
16	月	ごはん タラとじゃがいものケチャップあえ 春雨と肉団子のスープ みかん	○	牛乳 タラ 鶏肉	ねぎ しょうが もやし にんじん みかん	米 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう 春雨	771 27.2	
17	火	ひじきごはん あつあつ特製おでん 大豆と小魚の揚げ煮	○	牛乳 ひじき かつお節 うすら卵 がんもどき さつまあげ 昆布 大豆 じゃこ	大根 にんじん	米 油 さとう こんにゃく ちくわぶ じゃがいも でんぷん	770 31.2	
18	水	ふわふわフレンチトースト 豚しゃぶサラダ トマトシチュー	○	牛乳 生クリーム 卵 豚肉 みそ 調理乳	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ トマト	パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	735 29.2	
19	木	ごはん 豆腐ハンバーグ わかめの酢のもの さつま汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏肉 みそ	玉ねぎ きゅうり もやし 大根 にんじん ねぎ しょうが	米 パン粉 さとう 油 ごま さつまいも こんにゃく	796 34.0	
20	金	香りきのこごはん <b>☆サワラのゆずみそ焼き</b> <b>☆かぼちゃのすいとん汁 ☆みかん</b>	○	牛乳 油揚げ サワラ みそ 鶏肉 厚揚げ	しめじ えのき エリンギ しいたけ さやいんげん しょうが ゆず にんにく にんじん 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	米 さとう 油 白玉粉 小麦粉	800 36.9	
23	月	<b>☆シーフードたらこスパゲッティ</b> もち麦とさつまいものサラダ アーモンドと紅茶のケーキ	○	牛乳 ベーコン イカ えび たらこのり 卵	にんにく 玉ねぎ ねぎ ビーマン キャベツ にんじん	スパゲッティ さつまいも 油 もち麦 さとう 小麦粉 バター アーモンド	828 32.9	
24	火	ライス (パセリ入り) <b>☆ビーフストロガノフ</b> チキンとポテトのサラダ	○	牛乳 ビービー	コーヒー牛乳 牛肉 レン豆 生クリーム 鶏肉	パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ	米 油 小麦粉 さとう バター じゃがいも	867 28.4
				今月の平均	792kcal 32.0g		学校給食摂取基準 (12~14歳) 830kcal 27~42g	

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。