

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日 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>	
1	火	わかめごはん・豆腐の肉みそ焼き 大豆と小魚の炒り煮 のっぺい汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 かえり煮干し わかめ みそ (かつお削り・昆布)	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ しめじ 大根	米 砂糖 片栗粉 三温糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 油	826 36.5
2	水	パインパン マカロニグラタン 豆とウィンナーのトマトスープ	○	牛乳 ウィンナー 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 粉チーズ (鶏ガラ)	ほうれん草 パセリ にんじん ホールトマト マッシュルーム にんにく 玉葱 キャベツ セロリー	パインパン 小麦粉 マカロニ パン粉 三温糖 バター 油	841 29.8
3	木	ごはん・鮭の竜田揚げおろしソース 野沢菜のおかか炒め じゃが芋とわかめのみそ汁	○	牛乳 鮭 おかか 油揚げ みそ わかめ (さば削り)	野沢菜漬け にんじん しょうが 大根 もやし ねぎ	米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 ごま	761 32.8
4	金	韓国風焼肉丼 ワンタンスープ くだもの (山形県産 ラ・フランス)	○	牛乳 豚肉 (鶏ガラ・豚骨)	にんじん たら チンゲン菜 ねぎ にんにく 干し椎茸 たけのこ 白菜 玉葱 もやし しょうが ラ・フランス	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 練りごま ごま油 ごま 油	811 29.6
7	月	練馬スバゲッティ ポテト揚げ餃子 ミニトマト	○	牛乳 ツナ チーズ 刻みのみ (かつお削り)	大根 大根葉 ミニトマト 玉葱 コーン	スバゲッティ 砂糖 じゃが芋 ぎょうざの皮 油	799 32.6
8	火	ちりめん菜めし こんにゃくの酢味噌和え いかと里芋の煮物	○	牛乳 豚肉 みそ いか 生揚げ ちりめんじゃこ (さば削り)	大根葉 小松菜 にんじん いんげん もやし 干し椎茸 大根	米 砂糖 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま油 ごま 油	772 33.7
9	水	あぶ玉丼 呉汁 くだもの	○	牛乳 油揚げ かまぼこ たまご 大豆 鶏肉 みそ (さば削り)	にんじん 葉ねぎ 干し椎茸 玉葱 ごぼう かぶ ねぎ みかん	米 大麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく	825 32.9
10	木	ごはん・豆腐とえびの中華煮 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	○	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 海藻(わかめ・茎わかめ・日とさか・赤とさか) アガー (鶏ガラ)	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ 玉葱 大根 白菜 きゅうり キャベツ レモン	米 片栗粉 砂糖 ごま はちみつ 油 ごま油	770 31.7
11	金	ガーリックトースト フロccoliーサラダ チキントマトシチュー	○	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム (鶏ガラ)	パセリ フロccoliー 赤ピーマン グリーンピース にんじん ホールトマト マッシュルーム にんにく キャベツ カリフラワー 玉葱	食パン 砂糖 じゃが芋 三温糖 小麦粉 マーガリン 油 バター	808 26.3
14	月	ひじきごはん・ししゃものみりん焼き ゆず入りおひたし かき玉汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ おかか 豆腐 たまご ひじき ししゃも (かつお削り)	にんじん ほうれん草 小松菜 白菜 ゆず ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 油	766 38.8
15	火	五目うどん じゃが芋もち くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ なんと (かつお削り・さば削り・昆布)	にんじん 小松菜 たけのこ 白菜 ねぎ みかん	うどん 砂糖 じゃが芋 片栗粉 水あめ 油 バター	798 25.5
16	水	ごはん・中華風卵焼き甘酢あん 棒々鶏サラダ わかめと豆腐のスープ	○	牛乳 鶏肉 たまご みそ 豆腐 わかめ (鶏ガラ)	にんじん こねぎ 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく えのき たけのこ	米 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま油 練りごま 油 ごま	770 32.3
17	木	ポークカレー 福神漬け シーザーサラダ	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ (鶏ガラ・豚骨)	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 福神漬け キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 食パン 油 バター	878 27.0
18	金	鶏五目ごはん・きゅうりと大根のピリ辛漬け いわしのつみれ汁 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 鶏肉 油揚げ あずき いわし みそ 豆乳 アガー 生クリーム (かつお削り・昆布)	にんじん 小松菜 ごぼう しめじ きゅうり 大根 しょうが 白菜 ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉 里芋 砂糖 ごま油	793 27.5
21	月	海鮮あんかけチャーハン 小松菜とひじきのナムル くだもの	○	牛乳 焼き豚 たまご えび いか ひじき (鶏ガラ)	赤ピーマン チンゲン菜 にんじん 小松菜 ねぎ 干し椎茸 もやし にんにく しょうが りんご	米 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油 油 ごま	757 31.6
22	火	ごはん・鱈の ^{ゆつあん} 幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 なめこのみそ汁	○	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ (さば削り)	かぼちゃ いんげん ゆず しょうが 玉葱 大根 なめこ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 油	821 35.8
24	木	ココアパン・フライドチキン オニオンドレサラダ お米のポタージュ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏ガラ)	小松菜 赤ピーマン パセリ しょうが キャベツ 黄ピーマン 玉葱 セロリー コーン	ココアパン 小麦粉 砂糖 米 じゃが芋 油 バター	824 32.5
25	金	ジャンバラヤ じゃが芋のチーズ焼き 野菜とマカロニのスープ	○	コーヒー牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ (鶏ガラ)	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ ほうれん草 にんにく 玉葱 コーン キャベツ	米 大麦 じゃが芋 マカロニ バター 油	785 23.7

練馬大根
使用
当日1F
会議室横
に展示
します。

冬至
献立

Xmas献立

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。

今月の平均 学校給食摂取基準(12~14歳)
800kcal 31.1g 820kcal 25~40g