



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人ばく質
				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	木	ブルコギ丼 トックスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ (だし: 鶏がら)	人参 赤ピーマン ニラ 小松菜 玉ねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく 白菜 椎茸 ねぎ ラフランス	米 麦 砂糖 でん粉 トック油 ごま ごま油	779 27.1
2	金	チリビーンズドック ポテトサラダ 冬野菜のシチュー くだもの	○	牛乳 鶏肉 ツナ ピザチーズ 生クリーム (だし: 鶏がら)	人参 トマト トマトピューレ ブロッコリー にんにく 玉ねぎ セロリ きゅうり しめじ 白菜 みかん	コッパパン でん粉 じゃが芋 砂糖 上新粉 油	805 30.9
5	月	練馬スパゲッティ トマトと卵のスープ チョコチップスコーン	○	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 刻み海苔 (だし: 鶏がら、かつお削り節)	大根 トマト 小松菜 にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ じゃが芋 でん粉 小麦粉 砂糖 チョコチップ オリーブ油 バター	924 34.1
6	火	中華おこわ じゃが芋の彩りオイスター炒め サンラータン くだもの	○	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 大豆 (だし: 鶏がら)	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 たけのこ 椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ りんご	米 餅米 でん粉 小麦粉 じゃが芋 三温糖 春雨 油 ごま油	826 27.8
7	水	レンコンご飯 鱈の黄金焼き こんにゃく和え 沢煮椀	○	牛乳 鱈 鶏肉 豚肉 油 揚げ ピザチーズ (だし: かつお削り節)	人参 水菜 しょうが 蓮根 にんにく キャベツ きゅうり もやし 大根 えのきたけ 椎茸 たけのこ	米 麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋 でん粉 油 マヨネーズ ごま油	758 30.5
8	木	麻婆豆腐丼 大豆と茎ワカメのサラダ おかしな目玉焼き	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 茎ワカメ 粉寒天 甜麺醬 八丁味噌 (だし: 鶏がら)	人参 ニラ にんにく しょうが 椎茸 たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ 黄桃	米 じゃが芋 三温糖 でん粉 砂糖 油 ごま油	865 30.4
9	金	わかめご飯 鯖の文化干し焼き ピーナッツ和え おでん	○	牛乳 鯖の文化干し ちくわ 揚げボール つみれ がんもどき うずらの卵 炊き込みワカメ 結び昆布 (だし: 昆布、かつお削り節)	人参 小松菜 もやし キャベツ 大根	米 砂糖 こんにゃく 三温糖 ちくわぶ じゃが芋 ごま ピーナッツ粉	828 32.5
12	月	チキンピラフ ポテトオムレツ 大根とツナのサラダ かぶのスープ	○	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ベーコン (だし: 鶏がら)	人参 かぶ 玉ねぎ とうもろこし グリンピース 椎茸 大根 キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 じゃが芋 砂糖 三温糖 バター 油 ごま油	794 30.6
13	火	黒ごまご飯 魚の変わりソース おろし和え 肉豆腐	○	牛乳 めかじき 豚肉 豆腐 おかか (だし: かつお削り節)	小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ 大根 ねぎ 白菜 しめじ	米 でん粉 小麦粉 三温糖 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま油	840 34.1
14	水	焼きカレーパン ジャーマンポテト イタリアンスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 粉チーズ (だし: 鶏がら)	パセリ 人参 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし はれひめ	丸パン でん粉 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 バター	751 31.0
15	木	大豆としらすのチャーハン わかさぎの南蛮漬け ナムル キムチチゲ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかさぎ 大豆 豆腐 じゃこ 味噌 コチュジャン (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 ニラ にんにく しょうが ねぎ もやし 大根 キャベツ キムチ	米 むぎ でん粉 三温糖 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま油	779 33.2
16	金	さつまいもご飯 ヘルシー和風ハンバーグ 即席漬け キャベツと生揚げの味噌汁	○	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 生揚げ 味噌 (だし: さば節)	かぶ 人参 小松菜 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり レモン ねぎ	米 もち米 さつまいも パン粉 三温糖 でん粉 ごま ごま油	770 31.5
19	月	ゆかりご飯 豆腐入り卵焼き ごま酢和え ひつつみ汁	○	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 ひじき (だし: かつお削り節)	人参 小松菜 椎茸 ねぎ キャベツ もやし 蓮根 ごぼう 大根 白菜	米 むぎ 三温糖 砂糖 白玉粉 小麦粉 こんにゃく ごま油 ごま	789 29.3
20	火	ココアパン フライドチキン 人参ドレッシングサラダ お米のポタージュ くだもの	○	牛乳 鶏肉 生クリーム (だし: 鶏がら)	人参 赤ピーマン パセリ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ とうもろこし いちご	ココアパン 小麦粉 砂糖 米 じゃが芋 油 バター	816 31.5
21	水	冬野菜うどん かぼちゃのコロッケ ゆず入りおひたし くだもの	○	牛乳 鶏肉 ちくわ おかか (だし: 昆布、かつお削り節、さば節)	人参 小松菜 かぼちゃ 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし ゆず みかん	うどん こんにゃく 三温糖 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖 油	770 25.4
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				810kcal	30.8g	820kcal	25~40g

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。

練馬大根を使っています!

岩手県の郷土料理です。

冬至メニューです★