



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>	
1	金	鶏ネギごぼう丼 もずくの味噌汁 富有柿	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ もずく (だし：かつお節)	人参 ショウガ ネギ ごぼう 白菜 富有柿	米 麦 デンプン 薄力粉 三温糖 米サラダ油	874 30.7
4	月	練馬スパゲッティ カレーコロッケ(付け合わせ：キャベツ) みかん	○	ツナ缶 豚肉 刻みのり 卵	大根葉 人参 大根 玉葱 キャベツ みかん	スパゲッティ 砂糖 ジャガイモ パン粉 薄力粉 米サラダ油 バター	888 36.3
5	火	小豆入り古代米 菊花シュウマイ チゲスープ	○	ササゲ 豚肉 卵 豆腐 (だし：鶏がら)	人参 ニラ ショウガ 玉葱 白菜 もやし たけのこ キムチ	米 餅米 古代米 ごま シュウマイの皮 ごま油 ジャガイモ 米サラダ油	767 30.4
6	水	パインパン ツナとポテトのグラタン イタリアンスープ	○	ベーコン ツナ缶 鶏肉 生クリーム 粉チーズ 牛乳 卵 (だし：鶏がら)	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶 セロリー	パインパン ジャガイモ 薄力粉 パン粉 バター 米サラダ油	828 29.7
7	木	麦ご飯 かつおの煮付け レンコンのきんぴら 吉野汁	○	かつお 豚肉 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 昆布 (だし：だし昆布)	人参 さやインゲン 小松菜 ショウガ 蓮根 干し椎茸 大根 ネギ	米 麦 三温糖 くず粉 しらたき ごま ごま油 米サラダ油	751 41.4
8	金	親子丼 けんちん汁 リンゴゼリー	○	鶏肉 卵 油揚げ アガー (だし：削り節)	糸みつ葉 人参 玉葱 ごぼう 大根 かぶ ねぎ りんご リンゴジュース	米 麦 三温糖 里芋 こんにゃく 砂糖 米サラダ油	838 38.4
11	月	麦ご飯 チーズハンバーグ スパイシーポテト レタススープ	○	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン 牛乳 チーズ (だし：鶏がら)	人参 ショウガ にんにく 玉葱 セロリー シメジ コーン缶	米 麦 パン粉 三温糖 ジャガイモ 米サラダ油	861 32.6
12	火	チャーハン 海鮮春巻き(エビ・ホタテ入り) 塩ナムル	○	焼き豚 卵 むきえび ホタテ貝 鶏肉 コチュジャン	青梗菜 小松菜 人参 ネギ ショウガ ニンニク もやし	米 麦 春巻きの皮 ごま ごま油 砂糖 春雨 米サラダ油	772 26.5
13	水	ゆかりご飯 魚の甘酢あんかけ むらくも汁	○	まだら 豆腐 卵	ピーマン 人参 小松菜 玉葱 ショウガ 黄ピーマン シメジ ネギ	米 麦 薄力粉 三温糖 砂糖 米サラダ油 ごま でん粉	789 34.1
14	木	ドライカレー リンゴドレッシングサラダ 野菜スープ	○	豚肉 ベーコン (だし：鶏がら)	人参 小松菜 赤ピーマン 玉葱 にんにく ショウガ キャベツ コーン缶 リンゴ パセリ リンゴ酢	米 麦 薄力粉 三温糖 砂糖 米サラダ油 ごま ジャガイモ	865 31.9
15	金	みそラーメン 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 みそ 海藻ミックス ヨーグルト (だし：豚骨・鶏がら)	人参 玉葱 キャベツ もやし ネギ ニンニク ショウガ 桃缶 パイン缶 みかん缶	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 米サラダ油	835 28.2
18	月	麦ご飯 鶏ごぼう団子の甘辛炒め いもっこ汁	○	鶏肉 卵 ウズラの卵 豚肉 みそ 豆腐 (だし：けずり節)	人参 ピーマン ごぼう ネギ ショウガ 玉葱 たけのこ 白菜	米 麦 でん粉 三温糖 里芋 こんにゃく 米サラダ油	852 35.0
19	火	チキンライス クラムチャウダー ラ・フランス	○	鶏肉 あさり 生クリーム 牛乳 (だし：鶏がら)	トマト缶詰 人参 パセリ 玉葱 ニンニク キャベツ グリーンピース マッシュルーム ラ・フランス(西洋なし)	米 麦 ジャガイモ バター 米サラダ油 薄力粉	849 27.8
20	水	麦ご飯 切り干し大根の卵焼き・磯煮 豚汁	○	卵 さつまあげ 豚肉 豆腐 みそ ひじき (だし：さば節)	人参 切り干し大根 ねぎ ごぼう 大根	米 麦 三温糖 ごま油 米サラダ油 こんにゃく ジャガイモ	794 29.6
21	木	中華丼 真珠団子 わかめスープ	○	豚肉 ウズラの卵 エビ いか 卵 わかめ (だし：鶏がら)	人参 小松菜 にんにく 玉葱 ショウガ もやし 白菜 ネギ	米 麦 でん粉 餅米 ごま ごま油 米サラダ油	871 35.7
22	金	バターロール ローストチキンorフライドチキン カボチャサラダ・いちごのタルト	○	鶏肉 ツナ缶 ホイップクリーム	カボチャ ショウガ ニンニク きゅうり キャベツ 玉葱 いちご	バターロールパン 砂糖 蜂蜜 クッキータルト アーモンド 米サラダ油	805 33.6 753 30.7
				今月の平均 823kcal 32.5g 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！

セレクトメニュー★
行事食★
冬至・クリスマス

フライド
ロースト