

[12 月 の 献 立 表]

平成30年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						エネルギー	たんぱく質				
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間							
			血や肉になる		熱や力のもとになる		体の調子を整える							
3	月	<練馬大根一斉給食実施日> 牛乳 練馬スパゲティ かぼちゃマフィン	ツナ缶(油漬)	牛乳 きざみのり 生クリーム	スパゲティ 三温糖 薄力粉	上白糖	オリーブ油 無塩バター	西洋かぼちゃ	だいこん	913	30.0			
4	火	牛乳 麦ご飯 豚肉と根菜の柳川焼き 小松菜と大根のピリ辛和え じゃがいもとわかめのみそ汁	豚もも肉 淡色辛みそ	たまご 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖	米粒麦 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	ねぎ 玉葱	748	29.3	
5	水	牛乳 チンジャオロース丼 もやし中華サラダ ワントンスープ	豚もも肉 豚ひき肉	大豆	牛乳 カットわかめ	精白米 じゃがいも かたくり粉	米粒麦 上白糖 ワントン皮	ひまわり油 ごま油 白いりごま	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	しょうが 玉葱 もやし はくさい	にんにく だけのかきゅうり ねぎ	820	30.9	
6	木	牛乳 茶飯 おでん 揚げじゃがのマスタード和え 果物(温州みかん)	つみれ 焼き竹輪	さつま揚げ うすら卵	牛乳 結びこんぶ	精白米 カットこんにやく 三温糖 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	にんじん	だいこん きゅうり	キャベツ みかん	759	24.8		
7	金	牛乳 焼きカレーパン 夕焼けポテト コンソメスープ	豚ひき肉 鶏もも肉	たまご	牛乳	丸パン 薄力粉	乾燥パン粉 じゃがいも	ひまわり油 マーガリン	にんじん こまつな	さやいんげん パセリ	しょうが ぶなしめじ ホーロー缶	玉葱 キャベツ	673	24.7
8	土	牛乳 麦ご飯 豆腐の田楽(肉みそ) 野菜の薬味和え 煮こめ風吸い物	厚揚げ あずき 油揚げ	鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳	精白米 三温糖 上白糖 カットこんにやく さといも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白いりごま	こまつな にんじん	にんにく はくさい ねぎ ぶなしめじ	玉葱 しょうが だいこん ごぼう	779	28.1	
10	月	牛乳 麦ご飯 高野豆腐の卵とじ もやしのこま酢かけ たかきびだんご汁	高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ	たまご かまぼこ	牛乳	精白米 上白糖 カットこんにやく きび 白玉粉	米粒麦	ひまわり油 白すりごま ごま油	にんじん こまつな	玉葱 きゅうり だいこん	もやし ごぼう ねぎ	830	30.5	
11	火	牛乳 カオ・クア(ラオス風チャーハン) ソムナム風サラダ カオピアックセン風スープ	豚ひき肉 鶏もも肉	たまご	牛乳	精白米 上白糖	米粒麦 ビーフン	ひまわり油 ピーナッツ	にんじん 赤ピーマン	にら こまつな	玉葱 切干大根 にんにく レモン(果汁) しょうが だいこん	ねぎ きゅうり	743	26.8
12	水	牛乳 しょつつる焼そば みそポテト	豚もも肉 いか 赤色辛みそ	むきえび 白いんげん豆	牛乳	中華めん 薄力粉	じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま油 揚げ油(ひまわり油)	にんじん	にんにく しょうが キャベツ 玉葱	切干大根	814	32.5	
13	木	牛乳 ごぼうのハヤシライス 三色ごまサラダ	豚もも肉		牛乳 生クリーム	精白米 中ざら糖 上白糖	米粒麦 薄力粉	マーガリン ひまわり油 白すりごま	にんじん 赤ピーマン	こまつな	にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ 黄ピーマン	しょうが ごぼう キャベツ	833	27.6
14	金	牛乳 麦ご飯 豚肉のピリ辛炒め たご焼き風ポテト 玉ねぎのみそ汁	豚もも肉 油揚げ	まだご 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 あおのり カットわかめ	精白米 上白糖 かたくり粉	米粒麦 じゃがいも	ひまわり油 白いりごま 揚げ油(ひまわり油)	にんじん こまつな	青ピーマン	キャベツ にんにく しょうが えのきたけ	玉葱 ねぎ だいこん	924	35.0
17	月	牛乳 麦ご飯 豚肉とにらのオイスター炒め 野菜のしょうが醤油和え 打ち豆汁	豚ロース肉 打ち豆 赤色辛みそ	油揚げ 淡色辛みそ	牛乳	精白米 かたくり粉	米粒麦 さといも	ひまわり油	にら こまつな	にんじん	にんにく もやし キャベツ だいこん	しょうが きゅうり ごぼう	841	35.7
18	火	牛乳 豚キムチ丼 ビーフンと野菜のスープ 白ごまプリン	豚もも肉 調製豆乳	鶏むね肉	牛乳 寒天	精白米 三温糖 ビーフン	米粒麦 かたくり粉 上白糖	ひまわり油 ごま油 白いりごま 白ごまペースト	にんじん にら	しょうが 玉葱 はくさい ねぎ はくさい(キムチ漬け) もやし	にんにく 干し椎茸	861	30.9	
19	水	牛乳 麦ご飯 豆腐団子の甘酢かけ 白菜のゆかり和え さつま汁	木綿豆腐 大豆 厚揚げ 赤色辛みそ	豚ひき肉 鶏むね肉 淡色辛みそ	牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 カットこんにやく さつまいも	米粒麦 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	にんじん 青ピーマン	しょうが 玉葱 はくさい だいこん	キャベツ 干し椎茸 ごぼう ねぎ	864	34.7	
20	木	牛乳 セサミパン フリッタータ(イタリヤ風) みそドレッシングサラダ チリコンカン	たまご ツナ缶(油漬) 淡色辛みそ うすら豆 豚ひき肉		牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	セサミパン じゃがいも	上白糖	オリーブ油 ひまわり油	赤ピーマン にんじん	青ピーマン トマト缶	玉葱 キャベツ にんにく ホーロー缶	マッシュルーム缶 きゅうり セロリー	832	34.4
21	金	牛乳 麦ご飯 さばのゆずあんかけ かぼちゃのいとこ煮 大根のみそ汁	さば 油揚げ 赤色辛みそ	あずき 淡色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 かたくり粉	米粒麦 上白糖	ひまわり油	にんじん こまつな 西洋かぼちゃ	キャベツ ゆず(果汁) だいこん	えのきたけ	812	32.1	
24	月	振替休日												
25	火	ジョア(フレーン味) ターメリックライス ローストチキン クリスマスポリッシュ風ミックス 豆乳プラマンジェ(いちごソース)	鶏もも肉 いんげんまめ 調製豆乳 ゼラチン	グリーンピース	ジョア(フレーン味) 調理用牛乳	精白米 じゃがいも 押麦	米粒麦 グラニュー糖	マーガリン アーモンド 有塩バター	ひまわり油 有塩バター	にんじん	にんにく 玉葱 ホーロー缶	しょうが ぶなしめじ いちごジャム	938	32.8
26	水	冬季休業日 始まり												

次回の給食は、平成31年1月8日(火)です。

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Comg	g
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5
12月の献立	823	15	27	376	3.2	255	0.4	0.5	22	6.6

