

[12月の献立表]

令和2年度

練馬区立北町中学校

実施日 日曜日	献立名	おもな食品とはたらき						栄養素			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 火	飲用牛乳 ごぼうのハヤシライス ひじきとツナのソテー	豚もも肉 オイルツナ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん トマト 赤ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう しめじ ホルモン缶	精白米 米粒麦 薄力粉 中ざら糖 三温糖	マーガリン ひまわり油 オリーブ油	807	13.7	25.2	3.0
2 水	飲用牛乳 角煮バーガー かぶの華風漬け あさりと春雨のスープ	豚肩ロース肉 高野豆腐 あさり	飲用牛乳	にんじん 千代ナ	生姜 ねぎ キャベツ たけのこ かぶ きゅうり 白菜	丸パン 上白糖 かたくり粉 春雨	ひまわり油 ごま油	588	16.9	33.5	3.3
3 木	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と厚揚げのオyster炒め ひつまみ汁(岩手県)	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 薄力粉 白玉粉 こんにゃく	ひまわり油	835	15.2	24.7	2.7
4 金	飲用牛乳 麦ご飯 みそごぼうチップス じぶ煮(石川県)	高野豆腐 白いんげん豆 赤みそ 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 たけのこ 大根	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖 薄力粉 麩 上白糖	揚げ油(ひまわり油) 白炒りごま	781	14.0	21.2	2.1
7 月	【練馬大根一斉給食の日】 飲用牛乳 練馬スパゲティ じゃがいもと大豆の磯部揚げ	オイルツナ 大豆	飲用牛乳 刻みのり 青のり		練馬大根	スパゲティ 三温糖 じゃがいも かたくり粉	オリーブ油 揚げ油(ひまわり油)	826	14.8	32.3	2.9
8 火	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のにんじんみそ焼き たぬき汁	豚ロース肉 白みそ 木綿豆腐	飲用牛乳	にら にんじん ほうれん草	キャベツ 生姜 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 こんにゃく 里いも	ひまわり油 白すりごま	756	15.6	28.5	2.6
9 水	飲用牛乳 高野豆腐の卵とじ 豚汁	鶏もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚ばら肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく	ひまわり油 ごま油	757	14.2	26.5	3.1
10 木	飲用牛乳 麦ご飯 はたはたのから揚げ(加-ソ-ス) かぼちゃとほうれん草のみそ	はたはた 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん ダイオウ かぼちゃ ほうれん草	生姜 にんにく たまねぎ ホルモン缶 グリルピーズ	精白米 米粒麦 かたくり粉	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	691	12.0	20.8	2.0
11 金	飲用牛乳 塩コーンライス 豆腐のミートグラタン ポークスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 高野豆腐 豚かた肉	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ	ホルモン缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	精白米 薄力粉 上白糖	マーガリン ひまわり油	779	14.4	29.1	3.8
12 土	飲用牛乳 魚入り中華丼 ピリ辛粉ふきいも キャラメルプリン	豚ばら肉 モウカサメ 粉ゼラチン	飲用牛乳	にんじん 千代ナ	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ 白菜 干し椎茸	精白米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも グラニュー糖 ライスミルク	ひまわり油 ごま油 マーガリン	759	12.5	22.3	2.8
14 月	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 静岡おでん キャベツのからし炒め	鶏もも肉 うずら卵 揚げポ-ル(山芋なし)	飲用牛乳 結び昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ	精白米 発芽玄米 こんにゃく 三温糖 ちくわぶ じゃがいも	マーガリン	730	14.0	24.0	2.2
15 火	飲用牛乳 アップルチーズトースト マカロニソテー コンソメスープ	鶏むね肉 豚もも肉	飲用牛乳 クリームチーズ 調理用牛乳	青ピーマン トマト にんじん 小松菜 赤パプリカ	レモン果汁 りんご缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム缶	食パン はちみつ グラニュー糖 発芽玄米マカロニ じゃがいも	ひまわり油	711	15.0	34.3	2.2
16 水	飲用牛乳 ごま坦々丼 ワンタンスープ	鶏ひき肉 大豆ミート(ミンチ) 白みそ 豚ひき肉	飲用牛乳	青ピーマン 赤パプリカ にんじん 小松菜	たまねぎ ホルモン缶 生姜 ねぎ 白菜	精白米 米粒麦 上白糖 ワンタン皮	ひまわり油 白練りごま 白すりごま ごま油	759	14.1	25.0	2.5
17 木	飲用牛乳 ベーコンピラフ レモンピクルス スープカレー	ベーコン 鶏もも肉	飲用牛乳	赤ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ ホルモン缶 大根 レモン果汁 しめじ にんにく キャベツ	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	マーガリン ひまわり油	738	13.0	30.1	3.1
18 金	飲用牛乳 麦ご飯 具だくさんぶり大根 野菜のごまみそ炒め	ぶり 厚揚げ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん にら	生姜 大根 キャベツ	精白米 米粒麦 かたくり粉 こんにゃく 里いも 三温糖	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 白すりごま ごま油	756	14.0	28.2	2.1
21 月	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のゆず照り焼き かぼちゃのいとこ煮 大根と油揚げのみそ汁	鶏もも肉 ゆで小豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	かぼちゃ にんじん	ゆず果汁 大根	精白米 米粒麦 上白糖		808	14.2	24.6	2.4
22 火	飲用牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 中華風コーンスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん 千代ナ	生姜 たまねぎ にんにく ねぎ ホルモン缶	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 白すりごま ごま油	794	16.5	27.2	3.7
23 水	飲用牛乳 麦ご飯 ごぼうの柳川焼き(福岡県) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豚ロース肉 あさり あなご 鶏卵 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 白すりごま ごま油	763	14.8	24.3	2.6
24 木	東京牛乳 ボロネーゼ風スパゲティ 温野菜(ブロッコリー) サイダーポンチ	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆 赤みそ	東京牛乳	にんじん トマト ダイオウ ブロッコリー	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 パイン缶 黄桃缶	生パスタ サイダー 米粉マカロニ	オリーブ油 マーガリン	759	15.8	28.8	2.9
25 金	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と厚揚げのかりんと揚げ けんちん汁	厚揚げ 豚かたロース肉 刻み大豆 木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	851	12.8	30.0	2.4
26 土	飲用牛乳 ポークカレーライス キャベツとツナのソテー くだもの(温州みかん)	豚もも肉 オイルツナ	飲用牛乳	にんじん ダイオウ 赤パプリカ	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ ホルモン缶 みかん	精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 マーガリン	843	10.4	26.2	2.5

★ 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ので、ご了承ください。

★ 給食回数21回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	766	14.2	26.9	2.7	340	109	2.9	263	0.43	0.52	37	5.0
基準値	830	エネルギーの18~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

