



12月 予定献立表



練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき						栄養価		
				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 >		エネルギー	たんぱく質	
1	月	ごはん 豆腐とえびの中華煮 もやしのごまだれサラダ		牛乳 鶏肉 えび 豆腐 豚肉 みそ	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	820	38.4				
2	火	豚肉とごぼうのごはん 呉汁 野菜のおかか和え		牛乳 豚肉 大豆 油揚げ みそ かつお節	にんじん 小松菜 ごぼう しょうが 大根 ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 しらたき 砂糖 こんにやく 油 ごま油 ごま	766	34.8				
3	水	揚げパン 春雨と鶏団子のスープ ジャーマンポテト		牛乳 きな粉 鶏肉 卵 ベーコン	にんじん なら パセリ ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 片栗粉 春雨 油 じゃがいも ごま油	783	30.7				
4	木	ごはん・キャベツと生揚げの味噌汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮つけ		牛乳 生揚げ みそ ぶり さつま揚げ	にんじん キャベツ しょうが 切り干し大根	米 こんにやく 砂糖 油	821	36.7				
5	金	チキンライス 白菜のクリーム煮 にんじんドレッシングサラダ		牛乳 生クリーム 鶏肉	ホールトマト にんじん 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 白菜 キャベツ きゅうり	米 砂糖 薄力粉 バター 油	789	26.9				
8	月	練馬スパゲッティ さつまいもと豆のサラダ		牛乳 刻みのり ツナ 白いんげん豆 ハム	小松菜 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 油	817	33.4				
9	火	じゃこ大豆ごはん 野菜とこんにやくの旨煮 いかのかりんと揚げ・くだもの		牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 鶏肉 いか	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 しょうが くだもの	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	807	33.9				
10	水	ガーリックトースト コーンシチュー バジルドレッシングサラダ		牛乳 サラダチーズ 粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳 鶏肉	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター マーガリン	822	29.5				
11	木	キムチチャーハン 卵スープ くだもの		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	にんじん 青ピーマン 小松菜 白菜 玉ねぎ くだもの	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	802	27.3				
12	金	ターメリックライス キーマカレー ハニーマスタードサラダ		牛乳 鶏肉 ピザチーズ	にんじん ホールトマト にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ りんご レーズン きゅうり キャベツ	米 薄力粉 はちみつ 油 バター	840	26.9				
15	月	ごはん・わかめスープ 油淋鶏 もやしとほうれん草のナムル		牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐	にんじん ほうれん草 えのき たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま ごま油 油	802	31.4				
16	火	アーモンドトースト ポークビーンズ 青のりポテト		牛乳 あおのり 豚肉 ベーコン 大豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ	食パン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも マーガリン アーモンドパウダー 油	772	32.5				
17	水	かやくごはん・豚汁 鮭の塩焼き くだもの		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん しめじ ごぼう 大根 ねぎ くだもの	米 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも	762	39.2				
18	木	カレーピラフ ヌイユスー シュトレーレン		牛乳 脱脂粉乳 ウインナー ベーコン 豚肉 卵 おから	青・赤ピーマン にんじん パセリ 玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ セロリ レーズン	米 ヌイユ 砂糖 薄力粉 油 マーガリン くるみ アーモンド	856	27.5				
19	金	マヨコーントースト 白花豆のポタージュ 大根サラダ		牛乳 生クリーム 鶏肉 ピザチーズ 白花豆	にんじん パセリ とうもろこし セロリ 玉ねぎ 大根 きゅうり	食パン じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ 油 バター 砂糖	789	27.5				
22	月	きびごはん かぼちゃの味噌汁 手作りつくね・ゆず入りおひたし		牛乳 ひじき 油揚げ みそ 鶏肉 卵	かぼちゃ さやいんげん にんじん ほうれん草 しめじ ごぼう れんこん ねぎ 白菜 ゆず果汁	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	775	33.3				
24	水	麻婆丼 杏仁ゼリー		牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんじん なら しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 みかん缶詰	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	818	32.9				
25	木	パンパン・ミネストローネ ローストチキン クリスマスサラダ		牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉	にんじん ホールトマト パセリ セロリ ブロッコリー 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	パンパン じゃがいも 砂糖 マカロニ ざらめ 油	835	36.7				
学校栄養摂取基準		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
		820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
練馬中平均栄養摂取量		805Kcal	32g	29%	382mg	2.9mg	6.0g	301µg	0.49mg	0.61mg	37mg	3.8g

8日は区内の小中学校全校で練馬大根を使用します

ドイツのクリスマスの焼き菓子です

冬至にちなんだ献立です

12月の給食費の引き落としは12月17日(水)です。今年度最後となります。ご準備をお願いいたします。