



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 エネルギー 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 >		
3	月	練馬スパゲッティ フレンチサラダ スイートポテト		区内の中学校全校で練馬大根を使用します	かつお節(だし用) まぐろ缶詰 たまご 刻みのり 調理用乳 生クリーム 牛乳	こまつな だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 上白糖 さつまいも オリーブ油 有塩バター	892 31.8
4	火	かやくご飯・焼きししゃも 根菜のごま汁 くだもの		鶏肉モモ 油揚げ かつお節(だし用) 木綿豆腐 ししゃも 牛乳	にんじん ぶなしめじ ごぼう だいこん れんこん ねぎ くだもの	精白米 突きこんにゃく 三温糖 カットこんにゃく 油 練りごま	832 35.6	
5	水	ご飯 生揚げのチリソース煮 もやしの胡麻だれサラダ		鶏肉モモ 生揚げ 豚もも肉 米みそ 牛乳	にんじん しょうが にんにく たけのこ(水煮缶詰) 玉葱 ねぎ りょうとうもやし きゅうり	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 油 ごま油 練りごま いりごま(白)	812 31.8	
6	木	鶏五目ご飯 豚汁 カリカリワントンサラダ		鶏肉モモ 油揚げ 豚もも 木綿豆腐 さば節(だし用) 米みそ 牛乳	にんじん 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ キャベツ りょうとうもやし	精白米 突きこんにゃく 三温糖 じゃがいも カットこんにゃく ワンタンの皮 上白糖 油 ごま油	796 26.5	
7	金	ターメリックライス キーマカレー 海藻サラダ		鶏若鶏肉ひき肉 ピザチーズ 海藻ミックス 牛乳	にんじん トマト缶詰 にんにく しょうが 玉葱 セロリー 干しぶどう きゅうり だいこん	精白米 薄力粉 上白糖 油 有塩バター ごま油	826 27.0	
10	月	高菜チャーハン ワントンスープ キャラメルポテト		豚ひき肉 豚もも肉 牛乳	たかな漬 にんじん こまつな しょうが りょうとうもやし ねぎ	精白米 ワンタンの皮 さつまいも 上白糖 ごま油 有塩バター	831 25.1	
11	火	ジャンバラヤ イタリアンスープ くだもの		鶏肉モモ ウィンナー ベーコン たまご 粉チーズ 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな にんにく 玉葱 とうもろこし くだもの	精白米 パン粉 有塩バター 油	799 27.7	
12	水	ピザトースト ポークシチュー バジルドレッシングサラダ		ベーコン 豚もも肉 ピザチーズ 生クリーム 牛乳	青ピーマン にんじん さやいんげん 玉葱 にんにく マッシュルーム(水煮缶詰) とうもろこし しょうが キャベツ	食パン じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 有塩バター	788 32.0	
13	木	ご飯・サバの味噌煮 さつま芋と豚肉のみそ汁 くだもの		豚もも 木綿豆腐 さば節(だし用) 米みそ さば こんぶ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが くだもの	精白米 さつまいも カットこんにゃく 三温糖	770 34.3	
14	金	ご飯 酢豚 もやしと青菜のナムル		豚もも 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) 玉葱 りょうとうもやし	精白米 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 油 ごま油 いりごま(白)	784 24.8	
17	月	ジャージャー麺 フルーツポンチ		豚ひき肉 米みそ 粉寒天 牛乳	にんじん りょうとうもやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) ねぎ 玉葱 にんにく みかん缶 もも缶 バイン缶詰	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ひまわり油 すりごま(白) ごま油	844 29.7	
18	火	きびご飯・油淋鶏 大根とわかめのスープ にんじんオレンジゼリ スパイシーピラフ		豚もも肉 絹ごし豆腐 鶏肉モモ カットわかめ 牛乳	にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ しょうが にんにく パンシヤルン ジストージュス	精白米 きび(精白粒) かたくり粉 薄力粉 上白糖 いりごま(白) ごま油	849 32.6	
19	水	ベーコンポテトスープ シュトーレン風ケーキ		豚もも肉 ベーコン たまご おから 調理用乳 牛乳	にんじん 玉葱 グリンピース マッシュルーム(水煮缶詰) とうもろこし しょうが にんにく キャベツ 干しぶどう	精白米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 粉糖 油 ソフトタイプマーガリン	785 25.8	
20	木	ご飯 肉じゃが ツナドレサラダ		豚もも肉 さばけずり節 まぐろ缶詰 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 突きこんにゃく 三温糖 油 ごま油	787 28.0	
21	金	親子そばろ井 かぼちゃのみそ汁 ゆず入お浸し		たまご 鶏若鶏肉ひき肉 豚もも 木綿豆腐 さば節(だし用) 米みそ かつお加工品(削り節) 牛乳	西洋かぼちゃ にんじん ほうれんそう 玉葱 しょうが ごぼう だいこん ねぎ りょうとうもやし はくさい ゆず	精白米 上白糖 じゃがいも カットこんにゃく 油	825 38.3	
24	月	振替休日						
25	火	黒糖パン・ローストチキン ミネストローネ カラフルサラダ	コ 牛 乳	ベーコン 鶏肉モモ 粉チーズ 牛乳飲料(コーヒー)	にんじん トマト缶詰 フロccoli 赤ピーマン にんにく 玉葱 セロリー キャベツ ねぎ しょうが 黄ピーマン	黒糖パン じゃがいも 三温糖 マカロニ 中ざら糖 上白糖 油	785 32.9	

・今月のくだものは柑橘類・ラフランスを予定しています。 ・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。

3日(月)練馬スパゲッティに使われる「練馬大根」ってどんな大根??

- ◎細長く、真ん中が太いのが特徴で長い物で1メートルを超えるものもあります
- ◎引き抜くのに力がとても必要な大根です
- ◎栽培が難しく今では生産量がごくわずかです
- ◎区内唯一の宿場町があった北町地域には農民が練馬大根を将軍徳川綱吉に献上したという言い伝えがあります