



# 12月 予定献立表



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 紅茶のケーキ ミニトマト	○	牛乳 刻みのり かつお節 ツナ 卵	だいこん だいこんの葉 ミニトマト	スパゲッティ 上白糖 薄力粉 油 バター アーモンド	923 34.9
4	火	じゃこわかめごはん 豆腐だんご汁 ししゃものみりん焼き・くだもの	○	牛乳 ししゃも 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ さば節 鶏肉 わかめご飯の素 油揚げ	にんじん こまつな 白菜 ねぎ くだもの	米 白玉粉	822 36.8
5	水	きなこ揚げパン 大根のポトフ ポテトサラダ	○	牛乳 サラダチーズ きな粉 鶏肉 ベーコン ウィナー	にんじん きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ だいこん	コッパン 上白糖 じゃがいも 油	814 28
6	木	きんぴらごはん うちこみ汁 厚焼きたまご	○	牛乳 なごんぶ 豚肉 さば節 卵 豆腐 はんぺん	にんじん さやいんげん こまつな きょうな ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 さといも うどん 上白糖 ごま油 いりごま 油	783 31.8
7	金	ごはん 豆腐とえびの中華煮 じゃがいものみそがらめ	○	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 みそ	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜	米 片栗粉 じゃがいも 三温糖 油 ごま油	882 32.4
10	月	ガーリックトースト イタリアンスープ かぼちゃのサラダ	○	牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉 卵 ハム	パセリ にんじん こまつな かぼちゃ にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	食パン パン粉 じゃがいも 上白糖 油 マーガリン	740 28.0
11	火	麦ごはん ポークカレー シーザーサラダ	○	牛乳 粉チーズ 豚肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	米 おおむぎ じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 食パン	911 28.6
12	水	きびごはん・豆腐とわかめの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 茎わかめの酢の物・くだもの	○	牛乳 茎わかめ わかめ さば節 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし くだもの	米 きび 片栗粉 上白糖 油 いりごま ごま油	827 31.8
13	木	メイプルフレンチトースト さつまいものシチュー マスタードサラダ	○	牛乳 粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳 調理用乳 卵 鶏肉	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ	食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉 メープルシロップ	797 29.1
14	金	ごはん・貝だくさん味噌汁 鮭の照り焼き もやしのごま酢あえ	○	牛乳 豆腐 さば節 みそ 鮭	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 上白糖 すりごま いりごま	750 35.4
17	月	中華丼 わかめスープ オレンジゼリー	○	牛乳 わかめ 豚肉 いか えび うすら卵 鶏肉	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 干しいたけ たけのこ	米 片栗粉 上白糖 油 いりごま ごま油	774 33.0
18	火	丸パン イタリアンハンバーグ マカロニスープ・パセリポテト	○	牛乳 サラダチーズ 調理用乳 豚肉 おから 卵 ベーコン	トマト缶詰 にんじん こまつな パセリ 玉ねぎ にんにく キャベツ	丸パン パン粉 三温糖 マカロニ じゃがいも 油 マーガリン	808 33.5
19	水	チキンライス ホワイトソース コーンサラダ・シュトーレン	○	牛乳 脱脂粉乳 ピザチーズ 生クリーム 鶏肉 卵 おから	トマト缶詰 にんじん こまつな パセリ 玉ねぎ にんにく キャベツ	米 三温糖 薄力粉 上白糖 バター 油 マーガリン くるみ アーモンドパウダー	932 27.3
20	木	いわしのかば焼き丼 鶏ごぼう汁 くだもの	○	牛乳 まいわし 鶏肉 さば節 豆腐	にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ くだもの	米 片栗粉 三温糖 油 いりごま こんにゃく	887 36.3
21	金	かぼちゃおこわ えのきたけの味噌汁 手作りつくね・ゆず入りおひたし	○	牛乳 ひじき わかめ さば節 豆腐 みそ 鶏肉 卵	かぼちゃ ほうれんそう ねぎ にんじん えのきたけ ゆず ごぼう れんこん はくさい	米 もち米 パン粉 上白糖 いりごま 油	727 30.9
25	火	ココアパン・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 トマト缶詰 パセリ ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ しょうが	ココアパン じゃがいも 三温糖 マカロニ 中ざら糖 上白糖 油	801 35.4

・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。

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	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
	850Kcal	19~35g	25~30%	420mg	4mg	7.5g	210μgRE	0.60mg	0.60mg	33mg	140mg	3mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	824Kcal	32.1g	29%	399mg	3.0mg	7.7g	296μg	0.51mg	0.64mg	40mg	116mg	3.9mg	3.8g

**3(月) 練馬スパゲッティ**  
先月のキャベツに引き続き、練馬区から練馬大根をいただきます。

**21(金) かぼちゃおこわ  
・ゆず入りおひたし**  
冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを使った献立です。

**19(水) 〈食育の日〉シュトーレン(ドイツ)**  
シュトーレンはドイツでクリスマスに作られるお菓子です。給食ではレーズン、くるみ、アーモンドの他に生地におからを加えたケーキを焼き、粉砂糖をふりかけます。

**25(火) ローストチキン**  
中までしっかり火を通し、味をしみ込ませるためにしょうゆだれで煮込んでからオープンでこんがり焼きます。

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