



12月献立表



平成 27 年

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	火	○	麦ごはん カレー肉じゃが きんぴらごぼう	豚こま とりひき肉 さつまいも牛乳	ごはん こめ麦 じゃがいも 三温糖 しらたき 上白糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 ごぼう	肉類 海藻類	788 kcal 25.1 g
2	水	○	開花丼 五目呉汁	豚こま たまご 大豆 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 淡色みそ牛乳	こめ 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも米ぬか油	にんじん 葉ねぎ玉葱 グリーンピース ごぼう だいこん	きのこ類 果物類	848 kcal 36.4 g
3	木	○	2色揚げパン ポークビーンズ	きな粉 大豆ベーコン 豚こま 牛乳	コッパン グラニュー糖 粉糖 じゃがいも マカロニ 上白糖 揚げ油 米ぬか油	にんじん ホールトマト缶詰 セロリ 玉葱	緑黄色野菜類 魚介類	747 kcal 29.2 g
4	金	○	ごはん 厚揚げの肉みそソース 大根サラダ かき卵汁	生揚げ 豚ひき肉 鶏胸肉 たまご 絹豆腐 わかめ 淡色みそ 牛乳	こめ 麦 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 白いりごま	にら にんじん しょうが ねぎ だいこん キャベツ 玉葱	芋類 果物類	823 kcal 32.4 g
7	月	○	練馬スパゲティ 焼肉サラダ	まぐろ缶詰 豚こま 牛乳 刻みのり	スパゲッティ 三温糖 突きこんぱく オリーブ油 米ぬか油 ごま油	にんじん 赤ピーマン さやいんげん レモン だいこん もやし きゅうり 黄ピーマン	種実類 小魚類	797 kcal 33.1 g
8	火	○	はいがごはん 菊花しゅうまい 切干大根の含め煮 けんちん汁	豚ひき肉 絞豆腐 かつお削り節 絹豆腐 油揚げ 牛乳	はいが精米 麦 でん粉 しゅうまいの皮 三温糖 さといも ごま油 米ぬか油 板こんにゃく	にんじん しょうが 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ 切干しいたけ	きのこ類 藻類	807 kcal 28.2 g
9	水	○	キャロットライス ハニサガ フルーツ白玉	鶏こま 牛乳	こめ 麦 さつまいも はちみつ 白玉団子 上白糖米ぬか油 有塩バター 揚げ油	にんじん ほうれんそう玉葱 マッシュルーム キャベツ みかん缶 バイン缶 もも缶	豆・豆製品類 卵類	811 kcal 20.3 g
10	木	○	磯おこわ 魚のさざれ焼き みぞれ汁	若鶏肉 油揚げ 鮭切り身 豚こま 生揚げ 牛乳 刻み昆布 ひじき	こめ おもち米 突きこんにゃく 三温糖 パン粉 板こんにゃく さといも米ぬか油 白いりごま マヨネーズ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ なめこ	乳類 果物類	836 kcal 39.0 g
11	金	○	高菜チャーハン いかのチリソース 五目スープ	豚こま いか切り身 たまご 牛乳	こめ 麦 上白糖 でん粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま 揚げ油	たかな漬 にんじん チンゲンツアイ しょうが ねぎ にんにく たけのこ はくさい えのきたけ	小魚類 藻類	845 kcal 35.0 g
14	月	○	麦ごはん 肉豆腐 鉄火みそ わさびあえ	大豆 赤みそ 豚こま 木綿豆腐 牛乳	こめ 麦 しらたき でん粉 三温糖 ごま油 白いりごま 米ぬか油 白すりごま	にんじん こまつな ごぼう にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし	果物類 魚介類	812 kcal 32.6 g
15	火	○	ゆかりごはん 厚焼き卵 じゃが芋のそぼろ煮	たまご 豚ひき肉 牛乳 ひじき	こめ 麦 三温糖 じゃがいも しらたき 上白糖 米ぬか油	にんじん しょうが 玉葱	豆・豆製品類 きのこ類	878 kcal 35.2 g
16	水	○	ポテトトースト かぼちゃのシチュー	鶏こま 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ かぼちゃ セロリ 玉葱	魚介類 藻類	794 kcal 27.9 g
17	木	○	はいがごはん 真砂揚げ 味噌汁 おひたし	絞豆腐 鶏ひき肉 たまご 糸削り 油揚げ 赤みそ 淡色みそ 牛乳 しらす干し ひじき	はいが精米 麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 揚げ油	にんじん こまつな玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし ねぎ	種実類 乳類	794 kcal 27.9 g
18	金	○	メキシカンライス イタリアンスープ	若鶏肉 ウィンナー ベーコン たまご 牛乳 粉チーズ	こめ 麦 じゃがいも パン粉 米ぬか油	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな にんにく セロリ 黄ピーマン 玉葱 マッシュルーム ホールコーン缶詰	豆・豆製品類 藻類	762 kcal 25.2 g
21	月	○	さつまいもごはん 筑前煮 ひじきサラダ	鶏こま ポンレスハム 牛乳 ひじき	こめ さつまいも ごま油 さといも 三温糖 白いりごま 板こんにゃく 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ ごぼう れんこん もやし だいこん ホールコーン缶詰	魚介類 卵類	823 kcal 26.9 g
22	火	○	ごまわかめご飯 サバの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ 淡色みそ 牛乳 炊き込みわかめ	こめ 小麦粉 でん粉 上白糖 三温糖 白いりごま 揚げ油	かぼちゃ しょうが ゆず だいこん ねぎ キャベツ	肉類 小魚類	869 kcal 32.9 g
24	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ごまだれサラダ すりおろしリンゴゼリー	豚こま 絞豆腐 牛乳 アガー	こめ 麦 上白糖 でん粉 ず粉 三温糖 ごま油 米ぬか油 白すりごま	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ 玉葱 たけのこ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 りんご りんごジュース	魚介類 乳類	776 kcal 26.6 g
25	金	○	青菜とコーンのピラフ トマトソースチキン 野菜スープ	ボンレスハム 鶏肉モモ ベーコン レンズまめ 牛乳	こめ 麦 三温糖 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	にんじん ほうれんそう 玉葱 ホールトマト缶詰 ホールコーン缶詰 にんにく セロリ キャベツ	種実類 きのこ類	835 kcal 33.5 g

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月平均	814	30.4	28%	371	3.2	316	0.52	0.60	35	6.1	3.4
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※食材料等購入の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県になります。

田柄中の給食には、北海道岩見沢市の空地産直センターから「ななつぼし米」を使用しています。