

平成 30年度

練馬区立立柄中学校

日	曜	牛乳	献立名	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		
3	月	○	練馬スパゲティ グリーンサラダ スイートポテト <練馬大根一斉給食の日>	牛乳 ツナ缶 ハム 卵 調理牛乳 生クリーム 卵黄 のり	スパゲティ 三温糖 さつまいも 砂糖 米油 ごま油 バター 揚げ油	人参 フロッコリー 大根 しめじ キャベツ	卵類 種実類	863 kcal 30.0 g
4	火	○	麦ごはん 魚の塩麹焼 のりのつくだ煮 土佐和え 田舎汁	牛乳 さわら 鶏肉 かつお節(だし) 豆腐 糸削り	こめ 麦 砂糖 塩麹 こんにゃく じゃがいも 米油	人参 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	卵類 果物類	709 kcal 31.4 g
5	水	○	ごぼう入りドライカレー ハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 砂糖 じゃがいも ハチミツ バター 米油 揚げ油	人参 ビーマン トマト缶 トマトピューレ 玉ねぎ 生姜 フロッコリー セロリ ごぼう キャベツ にんにく	卵類 魚介類	807 kcal 26.1 g
6	木	○	深川飯 ししゃもの利休焼 即席漬 雪ん子汁	牛乳 あさり 油揚げ 豚肉 ししゃも 厚揚げ	米 麦 砂糖 里芋 ごま こんにゃく	人参 小松菜 生姜 ごぼう きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	卵類 種実類	716 kcal 33.8 g
7	金	○	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	米 片栗粉 国産春雨 三温糖 米油 ごま油 ごま	にら 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 きゅうり	卵類 果物類	793 kcal 29.3 g
10	月	○	麦ごはん ぎせい豆腐 千草和え 冬野菜のお切り込み	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 かつお節(だし) みそ	米 麦 三温糖 里芋 小麦粉 強力粉 米油 ごま油	人参 糸三つ葉 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし えのき ごぼう 大根	魚介類 種実類	804 kcal 34.5 g
11	火	○	ごまごはん 魚の西京焼き 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	牛乳 ひらす みそ 油揚げ かつお節(だし)	米 砂糖 里芋 竹輪鮓 こんにゃく 片栗粉 ごま 米油	人参 切り干し大根 ねぎ 大根 干し椎茸	卵類 魚介類	743 kcal 29.6 g
12	水	○	セルフハンバーガー ポトフ くだもの	牛乳 調理用牛乳 豚肉 卵 ベーコン ウィンナー	パン 三温糖 パン粉 じゃがいも バター 米油	人参 生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく くだもの	卵類 種実類	809 kcal 34.1 g
13	木	○	かき揚げ丼 キャベツのさっぱり漬 わかめのみそ汁	牛乳 いか えび 大豆 油揚げ みそ ひじき かつお節(だし) 青のり 塩昆布 わかめ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油	人参 糸三つ葉 ごぼう キャベツ 玉ねぎ	卵類 種実類	861 kcal 29.4 g
14	金	○	ジャンバラヤ すりおろしドレサラダ パスタ入り野菜スープ	牛乳 豚肉 ウィンナー ハム	米 砂糖 三温糖 バター マカロニ バター 米油	人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜 にんにく きゅうり マツタケ 黄ビーマン 生姜	卵類 種実類	728 kcal 27.2 g
17	月	○	ピザトース 夕焼けポテト きのこのスープ	牛乳 ハム ベーコン 鶏肉 大豆 ピザチーズ	パン じゃがいも 米油 バター	ビーマン トマトピューレ 人参 青梗菜 玉ねぎ 生姜 マツタケ トウ しめじ	魚介類 種実類	758 kcal 34.5 g
18	火	○	豚肉の薬味焼丼 三色和え ちゃんこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 鮭 かつお節(だし) ちくわ 油揚げ	米 麦 三温糖 砂糖 じゃがいも ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ キャベツ もやし 大根	魚介類 きのこ類	842 kcal 37.2 g
19	水	○	たくわんごはん 肉豆腐 白菜とちくわのあえもの	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ しらす干し	米 麦 しらたき 三温糖 片栗粉 ごま 米油	人参 たくあん にんにく ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜	卵類 藻類	793 kcal 34.3 g
20	木	○	シャージャータン 五目スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 鶏肉 卵	蒸し中華麺 三温糖 米油 片栗粉 ごま油	人参 青梗菜 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ きゅうり	卵類 藻類	865 kcal 36.0 g
21	金	○	わかめごはん 鯖の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 粕汁 <冬至献立>	牛乳 鯖 油揚げ みそ 炊き込みわかめ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 三温糖 つきこん 揚げ油	かぼちゃ 人参 生姜 ゆず 大根 干し椎茸 ねぎ	魚介類 種実類	844 kcal 30.8 g
25	月	※	青菜とコーンのピラフ スパニッシュステーキ パセリポテト 野菜のクリームスープ <クリスマス献立><終業式・給食終了>	ショア ハム 豚肉 大豆 卵 ベーコン 生クリーム 調理用牛乳 ピザチーズ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター 米油	人参 ほうれん草 パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ マツタケ キャベツ	卵類 藻類	895 kcal 32.8 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

※25日はショア(いちご)です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	cal	% (摂取エネルギー全体)	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
12月平均	802	31.9 (15.9%)	24.1 (27.0%)	388	108	3.5	325	0.54	0.61	42	6.6	3.9
摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13-20%	摂取エネルギー 全体の20-30%	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

※11月分献立より学校給食接種基準変更に伴い摂取基準を変更しています。