令和5年　12月献立表

練馬区立田柄中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	豚キムチ丼 牛乳 もやしサラダ トックスープ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 米油 トック	にんにく キムチ たまねぎ にんじん もやし ねぎ **キャベツ** 小松菜	758	15.4	25.3	3.5
4	月	練馬スパゲティ 牛乳 練馬サラダ フルーツポンチ	まぐろ缶 牛乳 ハム 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	**大根** しめじ **キャベツ 大根 小松菜** **にんじん** みかん缶 パインアップル缶 桃缶	727	16.1	30.9	3.0
5	火	中華風まぜごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 華風大根 中華風コーンスープ	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵	米 押麦 もち米 ごま油 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	干ししいたけ にんじん グリンピース 生姜 にんにく たまねぎ **大根** コーン ねぎ	763	18.7	30.0	3.9
6	水	ドライカレー 牛乳 マセドアンサラダ くだもの（りんご）	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり コーン りんご	763	14.6	23.5	3.2
7	木	ごはん 牛乳 魚の辛子マヨネーズ焼き 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 マヨネーズ（卵なし） 砂糖 白ごま 白すりごま 米油 こんにゃく じゃがいも	もやし **にんじん** 小松菜 ごぼう **大根** ねぎ	766	18.5	30.4	2.9
8	金	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 切干大根のあえもの かぶのスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 切干大根 キャベツ きゅうり **かぶ**	725	17.8	25.6	3.4
11	月	カレーピラフ 牛乳 チーズオムレツ キャベツのスープ煮	とり肉 ウインナー　牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 チーズ 豚肉 ソーセージ	米 麦 バター 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ グリンピース **キャベツ**	866	17.5	35.5	3.6
12	火	ジャージャー麺 牛乳 鶏肉とえのきのスープ いももち	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉	米油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 じゃがいも 油	もやし きゅうり にんにく 干ししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	877	16.9	32.6	4.0
13	水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそソース 白菜のポン酢和え 吉野汁	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ かつお節 とり肉 豆腐 竹輪	米 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 でん粉 焼きふ	生姜 にら ねぎ **白菜 にんじん** 小松菜 ゆず	784	17.6	31.2	2.8
14	木	麻婆大根丼 牛乳 小松菜と卵のスープ みかん入り牛乳寒天	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 卵 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん ねぎ **大根** にら たまねぎ キャベツ 小松菜 みかん缶	800	16.0	28.7	3.3
15	金	麦ごはん 牛乳 あじフライ 梅おかか和え 白菜の味噌汁	牛乳 あじ 卵 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん 小松菜 練り梅 たまねぎ **白菜** ねぎ	760	17.9	27.0	2.8
18	月	チキンライスのクリームソースかけ ジョア（マスカット） ツナサラダ くだもの（みかん）	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ ジョア まぐろ缶	米 麦 米油 小麦粉 バター 砂糖	トマトジュース たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり みかん	799	11.2	23.9	3.4
19	火	ジャンバラヤ 牛乳 鯖のカレー焼き ベジマカロニスープ	とり肉 ウインナー　牛乳 さば ベーコン いんげん豆	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも マカロニ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン トマト缶 ピーマン	818	17.3	31.9	3.9
20	水	麦ご飯・ひじきふりかけ 牛乳 塩肉じゃが もやしと小松菜の辛子和え	牛乳 ひじき かつお節 豚肉	米 押麦 米油 砂糖 白ごま しらたき じゃがいも ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん もやし 小松菜	692	15.2	21.8	2.8
21	木	黒砂糖パン 牛乳 ツナとポテトの豆乳グラタン 人参ドレッシングサラダ 野菜と豆のスープ	牛乳 まぐろ缶 豆乳 チーズ ベーコン とり肉 いんげん豆	黒砂糖パン じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉 パン粉	たまねぎ コーン ほうれん草 パセリ粉 **キャベツ** きゅうり 赤ピーマン にんじん セロリー にんにく	777	15.6	37.6	3.5
22	金	ごはん 牛乳 魚のゆず味噌焼き おひたし かぼちゃのみそ汁 黒糖寒天	牛乳 ぶり みそ 油揚げ 大豆 寒天 きな粉	米 砂糖 黒砂糖 甘納豆	生姜 ゆず にんじん もやし えのきたけ 小松菜 かぼちゃ たまねぎ	824	16.4	25.0	3.0
25	月	ココアパン ミルクコーヒー ロックチキン ツリーサラダ ジュリエンヌスープ	コーヒー牛乳 とり肉 ベーコン	ココアパン 小麦粉 コーンフレーク 油 米油 砂糖	にんにく キャベツ **ブロッコリー** にんじん コーン たまねぎ セロリー パセリ	716	15.2	35.4	3.7

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数17回

下線…練馬区内産を使用予定

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	777	16.3	29.3	3.3	366	115	3.2	255	0.38	0.50	21	8.9