



2015年

12

月

の

献

立



日	曜日	牛乳	献立				主な食品と動き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	火	○	キンピラごはん	鮭の塩焼き	里芋のみぞれ汁	白玉あずきかん	鮭 鶏肉 油揚げ あずき	牛乳 寒天	米 こんにやく 砂糖 さといも でん粉 白玉	油	人参 大根菜	ごぼう グリンピース なめこ 大根 ねぎ	786 34.1	
2	水	○	食パン	ペンネミートグラタン	白菜スープ	手作り みかんジャム	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 コンスタ 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	人参 トマト 小松菜 パセリ	にんにく 玉葱 白菜 コーン みかん オレンジジュース	852 32.0	
3	木	○	麻婆豆腐丼		パリパリサラダ		くだもの	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 しらす ひじき	米 麦 でん粉 砂糖 ワンタン皮	油	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし グリンピース キャベツ くだもの	836 32.2
4	金	○	ごはん	れんこんつくね	さつま汁	ピリカラもやし炒め	鶏肉 豚肉 卵 みそ 豆腐 おから 油揚げ	牛乳	米 砂糖 こんにやく さつまいも でん粉	油 ごま	人参 小松菜	生姜 れんこん 玉葱 ねぎ ごぼう 大根 しめじ もやし	825 34.2	
7	月	○	ごはん	さばの文化干し	練馬大根のそぼろ煮	大根菜とじゃこ のふりかけ	くだもの	さば 鶏肉 かつお節	牛乳 しらす	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 大根菜 さやいんげん	生姜 干し椎茸 玉葱 たけのこ 大根 くだもの	855 33.1
8	火	○	ごまきな粉揚げパン	ポトフ	ビーンズサラダ		きな粉 豚肉 ウィナー 大豆 いんげん豆	牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン	836 31.2	
9	水	○	あぶたま丼		かぶの味噌汁	にんじんゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 寒天 わかめ	米 麦 砂糖	油	人参 かぶ菜	たけのこ 玉葱 干し椎茸 グリンピース かぶ ねぎ オレンジジュース	827 32.7	
10	木	○	ほたてごはん	鶏団子汁	じゃがいもの味噌炒め		ほたて 鶏肉 卵 油揚げ 豚肉	牛乳	米 もち米 じゃがいも 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま	人参 みつば さやいんげん	生姜 ごぼう 大根 白菜 干し椎茸 ねぎ にんにく 玉葱 たけのこ	817 32.6	
11	金	○	ほうれん草のクリームスパゲティ		ツナサラダ		くだもの	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 キャベツ しめじ マッシュルーム コーン もやし きゅうり くだもの	822 31.2
14	月	○	きのこおこわ	ししゃもの唐揚げ	せんべい汁	野菜の生姜醤油和え	鶏肉	牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 小麦粉 でん粉 南部せんべい	油	人参 大根菜 小松菜	たけのこ しめじ 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ もやし 白菜 生姜	799 29.9	
15	火	○	豚キムチ丼		中華風コーンスープ		くだもの	豚肉 みそ ベーコン 卵	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	油	人参 なら	にんにく 生姜 玉葱 白菜 ねぎ 干し椎茸 コーン くだもの	820 28.9
16	水	○	ごはん	すき焼き風煮込み	れんこんキンピラ	しそひじき ふりかけ	くだもの	豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ごま	人参 春菊 さやいんげん ミニトマト	白菜 ねぎ れんこん 椎茸	795 28.8
17	木	○	ハムチーズトースト	ひよこ豆のカレースープ	フルーツサラダ		ハム 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	食パン じゃがいも マカロニ でん粉 砂糖	油 マーガリン	人参 パセリ ピーマン	玉葱 キャベツ コーン みかん パイン	775 33.9	
18	金	○	ごはん	ぶりの照り焼き	大根の味噌汁	野菜のごま和え	ぶり 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉	ごま	人参 小松菜	生姜 大根 ねぎ もやし	795 32.8	
21	月	○	ハヤシライス		キャベツとブロッコリーのソテー		くだもの	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ くだもの	835 23.9
22	火	○	冬至うどん	花しゅうまい	ゆず白菜		豚肉 油揚げ 凍り豆腐 卵	牛乳	冷凍うどん こんにやく でん粉 しゅうまい皮	油	人参 大根菜 かぼちゃ	干し椎茸 大根 ねぎ 生姜 れんこん 玉葱 白菜 ゆず	741 35.0	
24	木	○	高菜ちりめん ごはん	白身魚のホイル焼き	豚汁	くだもの	白身魚 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす	米 じゃがいも こんにやく	油 ごま バター	人参 ビーマン たかな	玉葱 キャベツ ごぼう えのき しめじ 生姜 大根 ねぎ くだもの	791 35.1	
25	金	○	キャラットライス	ローストチキン	ABCスープ	バイクドチーズ ケーキ	鶏肉 ウィナー 卵	牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	米 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	人参 ほうれん草	生姜 セロリ 玉葱 キャベツ コーン レモン	929 33.3	

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校