2016年 12月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 デザート	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	○	キムチチャーハン		小松菜と卵のスープ	白玉あずき	豚肉 鶏肉 卵 あずき 豆腐	牛乳	米 砂糖 でん粉 白玉粉	油 ごま	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 生姜 白菜 ねぎ 玉葱	850 28.0
2	金	○	ごはん	ししゃもの唐揚げ	じゃがいものそぼろ煮	大根サラダ	豚肉	牛乳 わかめ ししゃも	米 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	人参 小松菜	生姜 干し椎茸 玉葱 グリンピース 大根	852 29.7
5	月	○	練馬スパゲティ		花野菜サラダ	スイートポテト	ツナ 卵	牛乳 のり 生クリーム	スパゲティ 砂糖 さつまいも	油 バター	人参 大根葉 ブロッコリー	大根 カリフラワー コーン 玉葱	835 29.5
6	火	○	ごまごはん	ごぼうハンバーグ	かぶの味噌汁	キャベツのおかか和え	豚肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	米 パン粉 砂糖	ごま	人参 かぶ葉	ごぼう 玉葱 かぶ キャベツ もやし	799 31.9
7	水	○	菜めし	魚の味噌マヨ焼き	豆腐とわかめのスープ	じゃがいもキンピラ	白身魚 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま マヨネーズ	人参 大根葉 さやいんげん	生姜 玉葱 ねぎ ごぼう	816 30.3
8	木	○	豚肉の生姜焼き丼		春雨スープ	くだもの	豚肉 鶏肉	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 はるさめ	油	人参 小松菜	生姜 干し椎茸 玉葱 大根 もやし くだもの	800 28.2
9	金	○	フレンチトースト	カレーポークビーンズ	キャベツときのこのソテー		卵 豚肉 大豆 ウィンナー ベーコン	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参	玉葱 キャベツ もやし しめじ コーン	783 32.6
12	月	○	鶏五目おこわ	さばの文化干し	すまし汁	野菜の辛子醤油和え	鶏肉 さば	牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 焼き麩	油	人参 小松菜	ごぼう しめじ ねぎ もやし グリンピース 干し椎茸 えのき	782 29.2
13	火	○	四川豆腐丼		ニラもやしナムル	くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 にら チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉葱 もやし 干し椎茸 たけのこ くだもの	777 29.1
14	水	○	ゆかりごはん	ひじき入り厚焼き玉子	根菜の味噌汁	小松菜のじゃこ炒め	鶏肉 卵 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき しらす	米 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	玉葱 コーン グリンピース ごぼう 大根 もやし	800 33.9
15	木	○	セルフフィッシュバーガー（丸パン・白身魚のフライ・ボイルキャベツ）		かぶのスープ	ジャーマンポテト	白身魚 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも	油	人参 かぶ葉	キャベツ 玉葱 かぶ	787 35.1
16	金	○	ごはん	すき焼き風煮	わかめサラダ	みかんゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	人参 春菊 小松菜	しめじ 玉葱 白菜 ねぎ もやし みかん	804 30.1
19	月	○	ターメリックライス	ポークストロガノフ	ころポテサラダ	くだもの	豚肉 ひよこまめ	牛乳 生クリーム	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン くだもの	886 25.4
20	火	○	ごはん	ぶりの照り焼き	沢煮椀	野菜のごま和え	ぶり 豚肉	牛乳	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 大根葉 小松菜	生姜 えのき ごぼう 大根 ねぎ もやし	800 32.9
21	水	○	冬至うどん	真珠団子	ゆず大根		豚肉 油揚げ 豚肉 凍り豆腐 卵	牛乳	冷凍うどん もち米 こんにゃく でん粉	油	人参 大根葉 かぼちゃ	干し椎茸 白菜 ねぎ 玉葱 生姜 大根 ゆず	769 35.1
22	木	ジョア	キャロットライス	ローストチキン	じゃがいものポタージュ	カラフルソテー / ココアプリン	鶏肉 ベーコン ゼラチン	飲むヨーグルト 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	人参 ピーマン さやいんげん	生姜 セロリー 玉葱 コーン キャベツ もやし	912 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

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	816	30.9	24.6	363	2.9	280	0.51	0.59	39	5.5	3.3
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満