2017年 12月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	主菜	副菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	○	プルコギ丼		野菜ナムル		おかしな目玉焼き	豚肉 みそ	牛乳 寒天	米 麦 はるさめ 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	人参 にら こまつな	にんにく しょうが 玉葱 もやし きゅうり 黄桃	823 29.6
4	月	○	練馬スパゲティ		じゃがいものハニーサラダ		くだもの	ツナ	牛乳 のり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも はちみつ	油 オリーブ油	人参	大根 レモン キャベツ コーン くだもの	831 28.9
5	火	○	ごはん	ぶりの照り焼き	筑前煮	ごま味噌和え		ぶり 鶏肉 竹輪 みそ	牛乳	米 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	人参 こまつな さやいんげん	しょうが 干し椎茸 たけのこ れんこん ごぼう 白菜 もやし	893 36.6
6	水	○	フレンチトースト	ポトフ	カントリーサラダ			たまご ベーコン ウィンナー	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参	きゅうり もやし 大根 玉葱 レモン にんにく キャベツ	738 26.3
7	木	○	高菜そぼろごはん	生揚げの味噌汁	キャベツのツナ和え			豚肉 ツナ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	人参 たかな漬	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	739 26.8
8	金	○	シーフードピラフ	チキンケバブ	ハブチュチョルバス (にんじんのスープ)		くだもの	えび いか 鶏肉 ベーコン	牛乳	米 じゃがいも	油	人参 ピーマン パセリ トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム レモン コーン くだもの	828 33.6
11	月	○	五目ごはん	さばのごまみりん焼き	キャベツの味噌汁	辛子醤油和え		鶏肉 油揚げ さば みそ	牛乳	米 砂糖	油 ごま	人参 こまつな	しょうが ごぼう キャベツ しめじ 玉葱 もやし ねぎ	787 34.6
12	火	○	ジャンバラヤ	豆と麦のスープ	フライドポテト			豚肉 ウィンナー ひよこまめ ベーコン レンズまめ	牛乳	米 じゃがいも 押麦	油	人参 ピーマン パセリ トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	848 25.0
13	水	○	麦ごはん	厚揚げと野菜のオイスター炒め	コーンわかめスープ		くだもの	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉	油	人参 ピーマン	しょうが キャベツ もやし 干し椎茸 コーン ねぎ くだもの	774 28.4
14	木	○	チキンカレーライス	コールスローサラダ			くだもの	鶏肉 いんげん豆	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ コーン くだもの	987 25.1
15	金	○	ごはん	いかのおろしソース	かきたま汁	小松菜のじゃこ炒め		いか 豆腐 たまご 油揚げ	牛乳 じゃこ	米 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	人参 こまつな	大根 玉葱 ねぎ もやし	835 35.8
18	月	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼	かぶの和風汁			くだもの	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉	油	人参 にら かぶ葉	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 かぶ しめじ くだもの	785 32.1
19	火	○	切干大根ごはん	たらの味噌チーズ焼き	高野豆腐のすまし汁	海苔和え		油揚げ たら みそ 鶏肉 高野豆腐	牛乳 チーズ のり	米 麦 砂糖	油	人参 こまつな	切干大根 干し椎茸 玉葱 グリンピース キャベツ もやし	746 36.0
20	水	○	キャロットライス	鶏の唐揚げ	ミネストローネ		サイダーみかんゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 アガー	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	人参 トマト さやいんげん	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ みかん	998 32.7
21	木	○	ごはん	ひじき入り玉子焼き	カレー肉じゃが	ピリ辛もやし炒め		鶏肉 たまご 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油	人参 さやいんげん	干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく もやし	876 33.2
22	金	○	冬至うどん	糸寒天サラダ	大学かぼちゃ			豚肉 かまぼこ	牛乳 糸寒天	冷凍うどん 砂糖 かたくり粉 水あめ	油 ごま油 ごま	人参 かぼちゃ	玉葱 大根 もやし ゆず 干し椎茸 ねぎ きゅうり	753 24.5
25	月	ジョア	ポークストロガノフ	ころポテサラダ	モカパフェ			豚肉 ひよこまめ ゼラチン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	人参 トマト ブロッコリー	にんにく しめじ マッシュルーム 玉葱 きゅうり コーン いちご	910 28.6

※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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	832	30.5	24.6	348	2.6	329	0.48	0.56	42	5.9	3.3
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満