



2020年

12

月

の

献

立



日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
							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		
			主食	主菜	副菜	デザート	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	○	中華菜飯	キャベツ焼売	華風きゅうり	たけのこスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	米 麦 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ 白菜 しいたけ きゅうり たけのこ	792 31.5
2	水	○	ごはん	さばの文化干し	糸寒天サラダ	白菜のみそ汁	さば ツナ 油揚げ みそ	牛乳 寒天 わかめ	米 砂糖	ごま	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ 白菜 ねぎ	892 33.8
3	木	○	小松菜ごはん	肉豆腐	ピリ辛もやし炒め	果物	竹輪 豚肉 豆腐	牛乳	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	小松菜 にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし 生姜 ねぎ たまねぎ しめじ 果物	779 31.4
4	金	○	チキンカレーライス		フレンチサラダ	りんごの コンポート	鶏肉 いんげん豆	牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	929 26.3
7	月	○	練馬スパゲッティー(練馬大根使用)		ころぼてサラダ	オレンジ チーズスフレ	ツナ ひよこ豆 卵	牛乳 生クリーム チーズ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 パン粉	オリブオイル 油	にんじん	大根 レモン きゅうり コーン たまねぎ オレンジジュース みかん	919 34.7
8	火	○	わかめごはん	ほうれん草の 卵焼き	切干大根サラダ	油揚げのみそ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草	生姜 たまねぎ しいたけ 大根 切干大根 きゅうり キャベツ 白菜	867 34.6
9	水	○	豚キムチ丼		白菜生姜スープ	豆乳ゼリー ピーチソースがけ	豚肉 みそ 鶏肉 ゼラチン	牛乳 寒天	米 砂糖 片栗粉 豆乳	油 ごま油	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ 白菜 ねぎ しいたけ もやし 桃 レモン	763 28.3
10	木	○	コーンピラフ	タンドリーチキン	マスタード和え	キャベツと トマトのスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	米 麦 砂糖	油	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり セロリ	833 34.3
11	金	○	ごはん	ごぼうハンバーグ	生姜和え	里芋のすまし汁	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	米 パン粉 砂糖 里芋	油	にんじん ほうれん草 大根(葉)	ごぼう たまねぎ キャベツ 生姜 大根 ねぎ	810 30.4
14	月	○	グラタントースト		ポトフ	カリカリ豆サラダ	ハム ひよこ豆 レンズ豆 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	食パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリ	824 28.5
15	火	○	豚たま丼		野菜のみそ汁	果物	豚肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	油	にんじん 大根(葉)	たまねぎ ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ 白菜 大根 果物	784 30.2
16	水	○	ごはん	いかのねぎだれがけ	ナムル	なるとスープ	いか 鶏肉 なると	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	801 32.2
17	木	○	ごはん	ぶりの照り焼き	磯和え	根菜汁	ぶり 厚揚げ	牛乳 のり	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	油	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう	784 32.7
18	金	○	エビチリチャーハン		春雨サラダ	海藻スープ	豚肉 えび ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 大麦 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ グリーンピース もやし ねぎ	750 30.1
19	土	○	パセリライス	ポークストロガノフ	ツナサラダ	果物	豚肉 ツナ いんげん豆	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 砂糖	油 バター	パセリ トマト	にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり 果物	894 27.6
21	月	○	冬至うどん		大学かぼちゃ	果物	豚肉 かまぼこ	牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 みずあめ	油 ごま	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 大根 しいたけ ゆず ねぎ 果物	770 25.0
22	火	○	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	ゆず醤油和え	豆腐のすまし汁	鮭 みそ 豆腐	牛乳	米 砂糖	バター ごま	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし コーン きゅうり 生姜 ゆず 白菜 えのきたけ ねぎ	768 31.9
23	水	○	切干大根ごはん	豆あじの唐揚げ	おかか和え	じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ あじ みそ	牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	油	にんじん さやいんげん	生姜 切干大根 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 もやし	794 31.2
24	木	○	ごまごはん	豆腐チゲ	チャプチェ	果物	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま油	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 キムチ 白菜 えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ 果物	855 32.0
25	金	ヨー 牛乳	きな粉揚げパン	クリームシチュー	ブロッコリー☆ サラダ	抹茶パフェ	きな粉 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	ヨーヨー牛乳 寒天 牛乳 生クリーム	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	油 バター	ブロッコリー にんじん ほうれん草	コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム いちご	992 32.4

※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