令和5年度

12月 献立表

練馬区立石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	○	さつまいもと小豆ごはん ずいきのきんぴら・すいとん 図書コラボ給食	小豆 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ずいき ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 さつまいも こんにゃく 砂糖 小麦粉	白ごま 米ぬか油	745	13.0
4	月	○	練馬スパゲティ ハニーサラダ・オレンジスフレ 練馬大根一斉給食 完食キャンペーン	まぐろ缶 卵	牛乳 のり 生クリーム カテージチーズ 粉チーズ	大根葉 にんじん	練馬大根 レモン キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	スパゲッティ 砂糖 パン粉 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 米ぬか油	751	16.2
5	火	○	鮭ちらし 沢煮椀・大学いも	鮭 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう 干ししいたけ れんこん 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 さつまいも みずあめ	米ぬか油 黒ごま	796	13.1
6	水	○	ガーリックピラフ ほうれん草のキッシュ・春雨スープ	ハム 卵 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく たまねぎ 白菜 ごぼう 生姜 えのきたけ	米 玄米 春雨	米ぬか油 バター	771	15.5
7	木	○	ひじきごはん・さばの文化干し みぞれあえ・みそ汁 大雪	鶏肉 さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	グリンピース もやし 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 こんにゃく 砂糖	米ぬか油	783	18.0
8	金	○	あわごはん・わかさぎのカレー揚げ 野沢菜炒め・豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかさぎ	野沢菜 大根葉 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 あわ 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	704	16.3
11	月	○	たくあんごはん・ホッケのつけ焼き おでん・いよかん 柑橘食べ比べ	ほっけ さつま揚げ 竹輪 つみれ がんもどき	牛乳 昆布 しらす干し	にんじん	たくあん 大根 いよかん	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ちくわぶ	米ぬか油 白ごま	706	20.2
12	火	○	中華丼 さつまいも入りサラダ・はっさく	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 干ししいたけ きくらげ しめじ キャベツ もやし レモン はっさく	米 麦 片栗粉 さつまいも 砂糖	米ぬか油 ごま油	746	13.1
13	水	○	帆立ごはん・ツナの南部焼き 粕汁・ぽんかん	ほたて 油揚げ 豆腐 卵 まぐろ缶 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ ぽんかん	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく 里いも	白ごま 米ぬか油 黒ごま	820	17.7
14	木	○	揚げパン・切り干し大根のサラダ かぶのシチュー	きな粉 まぐろ缶 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	切干大根 きゅうり たまねぎ かぶ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	白すりごま 米ぬか油 白ごま バター	829	13.6
15	金	○	麦ごはん・ひじきふりかけ 里いもと豚肉の角煮・むらくも汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ えのきたけ 生姜 ねぎ	米 麦 砂糖 里いも 片栗粉	白ごま 米ぬか油	761	17.7
18	月	○	ビビンバ・トックスープ 夕焼けゼリー	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ぜんまい もやし たまねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ オレンジジュース	米 麦 砂糖 トック	米ぬか油 白すりごま ごま油	807	14.6
19	火	○	めかぶごはん・京がんもと冬野菜の煮物 まぐろとチーズの包み揚げ 上北小献立	鶏肉 油揚げ かじきまぐろ がんもどき	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	生姜 大根 干ししいたけ	米 砂糖 こんにゃく 春巻きの皮 小麦粉 里いも	米ぬか油 白ごま	836	18.8
20	水	○	麦ごはん・ゼリーフライ 蒸しキャベツ ・石狩汁 郷土料理 (埼玉県)	おから 鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう 大根	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく	米ぬか油	735	13.8
21	木	○	うこん入り玄米ごはん・冬至カレー コールスローサラダ・りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ りんご キャベツ コーン	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター	814	12.7
22	金	○	きびごはん・鯛のごまゆずみそ焼き かぼちゃの煮もの・根菜汁 冬至	たい みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ゆず ねぎ ごぼう 大根	米 きび 砂糖 じゃがいも	白ごま	788	17.8
25	月	ジョア	ロールパン・フライドチキン ゆでブロッコリー・白花豆のポタージュ	白花豆 鶏肉	ジョア 牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	生姜 にんにく セロリ たまねぎ コーン	ショートニングパン 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油 バター	754	17.5

※ 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

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	773	15.8	29.6	3.2	431	124	3.2	271	0.33	0.50	21	8.2

●今月は、小中連携の一環として、上石神井北小学校の献立を取り入れました。
「まぐろとチーズの包み揚げ」は、下味をつけたかじきまぐろとチーズを春巻きの皮で包んで油で揚げたもので、人気メニューだそうです。お楽しみに！