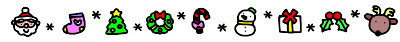




12月 献立表



令和2年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	献立名			栄養価			
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	たご飯 ししゃものカレー揚げ 野菜ナムル うすくず汁	ゆでまご 牛乳 ししゃも 鶏卵 木綿豆腐	精白米 もち米 三温糖 炒りごま (黒) 揚げ油 薄力粉 ごま油 炒りごま (白) でん粉	ブラックマツペもやし にんじん 小松菜 にんにく 生姜 大根 えのきたけ ねぎ	743	18.3	25.3	3.7
2	水	○	あぶたま丼 みそドレッシングサラダ 白ごま豆乳プリン	油揚げ 鶏卵 牛乳 赤みそ 粉寒天 調整豆乳	精白米 大麦 三温糖 米ぬか油 ごま油 上白糖 練りごま (白)	干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん 小松菜 ブラックマツペもやし	847	13.3	30.2	2.0
3	木	○	豆腐あんかけ丼 青梗菜のスープ はりはり漬け	豚かた 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 鶏もも 鶏卵 刻み昆布	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 にんにく ほんしめじ チンゲンサイ 切干し大根 にんじん	810	15.7	25.9	4.1
4	金	○	チリビーンズライス 大豆入り大学芋 果物	ベーコン 豚ミンチ 黄大豆 バルメザンチーズ 牛乳	精白米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 薄力粉 三温糖 さつまい 揚げ油 でん粉 上白糖 水あめ 炒りごま (黒)	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース デコボン	883	12.9	24.5	2.5
7	月	○	大根ごはん マーボー大根 即席漬け	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ミンチ 赤みそ 豆みそ	精白米 ごま油 バター 米ぬか油 三温糖 でん粉	大根 にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん にら きゅうり キャベツ	730	12.9	29.2	4.2
8	火	○	麦ごはん いわしの蒲焼き おひたし お事汁	牛乳 いわし 油揚げ 小豆 西京みそ	精白米 大麦 薄力粉 揚げ油 三温糖 炒りごま (白) 里芋 こんにゃく	生姜 小松菜 白菜 ブラックマツペもやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	885	13.7	33.5	1.9
9	水	○	ほうとう 天ぷら(いか・さつまいも) 果物	豚もも 油揚げ 白みそ 牛乳 赤いか 鶏卵	冷凍ほうとう 里芋 さつまい 芋 薄力粉 揚げ油	干しいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜 柿	871	16.4	28.9	3.2
10	木	○	キムチチャーハン ジャンボ餃子 わかめスープ	豚肩 牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐 わかめ	精白米 大麦 米ぬか油 炒りごま (白) ぎょうざの皮 ごま油 薄力粉 揚げ油 じゃが芋	にんじん 青ピーマン キムチ (白菜) にんにく 生姜 キャベツ にら たけのこ水煮 えのきたけ ねぎ	837	15.1	29.9	4.0
11	金	○	麦ごはん おから入りメンチカツ 粕汁 切り干し大根のサラダ	牛乳 豚ミンチ おから 鶏卵 油揚げ白みそ 赤みそ まぐろ油漬缶	精白米 大麦 米ぬか油 薄力粉 パン粉 こんにゃく 里芋 三温糖 炒りごま (白)	にんじん たまねぎ キャベツ 生しいたけ 大根 ねぎ 切干し大根 きゅうり	914	13.9	29.1	2.8
14	月	○	麦ごはん かつおのこはく煮 吉野汁 青大豆入りおひたし	牛乳 かつお 鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 黄大豆	精白米 大麦 でん粉 薄力粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 小松菜 ねぎ 白菜 ブラックマツペもやし	834	17.2	25.0	2.9
15	火	○	ポークカレーライス あさりのカリッとサラダ 果物	豚肩 牛乳 あさり水煮	精白米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 薄力粉 中ざら糖 でん粉 揚げ油 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ 小松菜 きゅうり 早生みかん	863	10.4	28.3	2.3
16	水	○	きなこトースト まぜっこサラダ かぶのシチュー	きな粉 牛乳 しらす干し 黄大豆 鶏もも いんげん豆 植物性脂肪生クリーム	食パン マーガリン 三温糖 炒りごま (白) 米ぬか油 じゃが芋 バター 薄力粉	きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ にんじん かぶ	775	14.0	43.9	3.1
17	木	○	みそラーメン メンマの炒め煮 手作りブラウニー	豚ミンチ 赤みそ 牛乳 鶏卵	むし中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 すりごま (白) 三温糖 バター グラニュー糖 ミルクチョコレート 薄力粉	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 ブラックマツペもやし 粒コーン にら ねぎ にんにく 生姜 しなちく パナナ	803	13.8	29.6	4.2
18	金	○	麦ごはん のりのつくだ煮 肉じゃが つみれ汁	牛乳 干しの豚かた むらあじ 赤みそ 木綿豆腐	精白米 大麦 三温糖 米ぬか油 しらたき じゃが芋 でん粉 里芋	たまねぎ にんじん グリーンピース 生姜 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	772	14.6	18.2	2.3
21	月	○	梅わかごはん 鯖の柚子みそ焼き かぼちゃの甘煮 みぞれ汁	わかめ 黄大豆 しらす干し 牛乳 まさば 赤みそ 鶏もも 木綿豆腐	精白米 大麦 炒りごま (白) 三温糖 でん粉	梅干し ゆずかぼちゃ 大根 にんじん なめこ えのきたけ 小松菜 ねぎ	848	17.8	27.3	4.1
22	火	○	ホットあんパン こんにゃくサラダ 白花豆のポターージュ	小麦 牛乳 べにばないんげん 鶏もも 調理用牛乳 植物性脂肪生クリーム	丸パン 三温糖 こんにゃく 米ぬか油 ごま油 じゃが芋 バター 薄力粉	ブラックマツペもやし きゅうり にんじん セロリー たまねぎ 冷凍コーン パセリ	868	14.2	30.9	3.4
23	水	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 小松菜サラダ	鶏ミンチ 高野豆腐 牛乳 白みそ ボンレスハム	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 揚げ油 すりごま (白)	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ	783	13.1	30.7	2.0
24	木	○	青大豆ごはん のりあげくん 冬野菜のみそ汁	黄大豆 牛乳 鶏ミンチ 鶏卵 焼きのり 鶏むね 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 三温糖 炒りごま (白) 揚げ油 じゃが芋 パン粉 米ぬか油	れんこん にんじん ごぼう 大根 ほんしめじ 白菜 かぼちゃ かぶ ねぎ かぶ葉	761	14.7	27.9	2.9
25	金	×	ツナカレーピラフ コーヒー牛乳 ローストチキン ゆでブロッコリ 星型マカロニスープ オレンジゼリー	まぐろ油漬缶 コーヒー飲料 鶏もも ベーコン 豚肩 寒天	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 星型マカロニ (卵なし)	にんにく たまねぎ 冷凍コーン にんじん パセリ ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ さやいんげん みかん ジュース	917	16.8	29.0	4.0

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

◎ 果物は、デコボン・みかん・柿の予定です。