



12月 献立表



令和3年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水	○	豆腐あんかけ丼 えのきのすまし汁 白菜サラダ	豚肩 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ 小松菜 きゅうり	714	28.3	21.4	4.3
2	木	○	わかめごはん ししゃものカレーフライ 厚揚げの中華うま煮	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 卵 豚肉 厚揚げ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ 大根 きくらげ キャベツ チンゲンサイ	867	40.1	34.4	3.7
3	金	○	きなこトースト まぜっこサラダ トマトシチュー	きな粉 牛乳 しらす干し 大豆 豚肉	食パン マーガリン バター 米ぬか油 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	きゅうり 大根 キャベツ 生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトビュレ トマト缶 グリンピース	727	30.9	33.8	3.4
6	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 豚ひき肉 みそ 豆みそ	米 大麦 ごま油 バター 米ぬか油 砂糖 片栗粉	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	688	26.3	20.4	3.9
			12月6日 練馬大根 一斉給食							
7	火	○	チリビーンズライス 大豆入り大学芋 コールスローサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 牛乳 パルメザンチーズ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 さつま芋 油 片栗粉 みずあめ 黒ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ トマトジュース キャベツ コーン	831	28.1	24.7	2.9
8	水	○	ひじきごはん 豆腐ハンバーグ 冬野菜のみそ汁	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 卵 みそ	米 米ぬか油 しらたき 砂糖 パン粉 片栗粉	にんじん 枝豆 たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 しめじ 白菜 かぼちゃ かぶ ねぎ かぶ(葉)	707	29.7	24.1	3.3
9	木	○	ほうとう 天ぷら(いか・さつまいも) 果物	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 赤いか 卵	ほうとう 里芋 さつま芋 小麦粉 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 デコポン	826	36.0	28.1	3.3
10	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 野菜ナムル	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 揚げ油 白すりごま ごま油 白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ もやし 小松菜 にんにく	710	25.7	23.8	2.2
13	月	○	食パン 手作り黄桃ジャム カリカリじゃこサラダ かぶのシチュー	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも いんげん豆 クリーム	食パン 砂糖 白ごま コーンスターチ 揚げ油 ごま油 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	桃缶 ごぼう にんじん もやし キャベツ たまねぎ かぶ	722	28.5	30.1	3.9
14	火	○	麦ごはん かつおのこはく煮 沢煮椀 青大豆入りおひたし	牛乳 かつお とり肉 厚揚げ 大豆	米 大麦 片栗粉 小麦粉 揚げ油 じゃが芋 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜 白菜 もやし	803	37.7	25.4	3.0
15	水	○	シーフードカレー フレンチサラダ 果物	いか えび あさり レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり みかん	808	28.8	23.3	2.6
16	木	○	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 豚ひき肉 おから 卵 油揚げ みそ まぐろ缶	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋 砂糖 白ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ししいたけ 大根 ねぎ 切干大根 きゅうり	872	31.9	29.6	3.1
17	金	○	ジャージャー麺 かぼちゃの包み揚げ	豚ひき肉 みそ 牛乳 豆乳	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ かぼちゃ	788	31.5	26.9	3.0
20	月	○	ピビンバ キムチチゲスープ 果物	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 あさり 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい 干しいたけ 小松菜 キムチ 白菜 ねぎ ほんかん	730	31.7	24.4	3.1
21	火	○	手作りあんぱん 小松菜サラダ 白花豆のポターシュ	小豆 牛乳 ハム 花豆 鶏もも クリーム	丸パン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ セロリー にんじん パセリ	832	31.0	30.4	3.4
22	水	○	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 大豆 しらす干し 牛乳 さば みそ 鶏もも 豆腐	米 大麦 白ごま 砂糖 片栗粉	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	792	37.8	25.8	4.4
23	木	×	ツナカレーピラフ コーヒー牛乳 ローストチキン 星型マカロニスープ オレンジゼリー	まぐろ缶 鶏もも コーヒー牛乳 ベーコン 豚肉 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ コーン にんじん パセリ セロリー キャベツ フロッコリー みかんジュース	833	34.5	26.5	3.7

◎今月の果物は、でこぼん・みかん・ほんかんの予定です。

※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。