



12月 献立表



令和4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 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	木	○	五目ひじきごはん 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 片栗粉	にんじん 枝豆 たまねぎ 生姜 しめじ 白菜 かぼちゃ かぶ ねぎ かぶ(葉)	700	16.9	31.4	3.3
2	金	○	シーフードカレー フレンチサラダ 果物(菊花みかん)	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	803	14.2	26.1	2.6
5	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 大根(葉) にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たまねぎ にんじん たら きゅうり キャベツ	690	15.4	26.6	3.9
6	火	○	麦ごはん 沢煮椀 かつおのこはく煮 青大豆入りおひたし	牛乳 かつお 厚揚げ 大豆	米 大麦 片栗粉 小麦粉 揚げ油 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	生姜 にんじん 大根 だけのこ ねぎ 小松菜 白菜 もやし	764	18.2	26.3	3.0
7	水	○	小松菜ライスの トマトクリームソース ツナドレサラダ	とり肉 クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 バター 米ぬか油 小麦粉 砂糖	小松菜 たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ コーン にんじん	766	12.7	32.4	4.8
8	木	○	セルフあんぱん 小松菜サラダ かぶのシチュー	小豆 牛乳 ハム 鶏もも いんげん豆 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 にんじん かぶ	827	14.4	34.2	3.8
9	金	○	ピビンバ キムチチゲスープ 果物(ぼんかん)	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	もやし 小松菜 にんにく 生姜 にんじん ぜんまい 干ししいたけ キムチ 白菜 ねぎ ぼんかん	726	17.3	29.9	3.1
12	月	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 野菜椀	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 みそ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 揚げ油 白すりごま こんにゃく	生姜 にんじん 干ししいたけ ねぎ 大根 小松菜	765	14.6	29.2	3.0
13	火	○	菜めし ししゃもの香り揚げ 五色煮	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 米ぬか油 ごま 片栗粉 揚げ油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	小松菜 生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ コーン さやいんげん	813	14.9	31.5	2.8
14	水	○	中華丼 野菜ナムル わかめスープ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ きくらげ しめじ 白菜 ねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 だけのこ	678	16.5	23.6	3.7
15	木	○	ほうとう 天ぷら(いか・さつまいも) 果物(デコボン)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 赤いか	ほうとう 里芋 さつまいも 小麦粉 片栗粉 揚げ油	干ししいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜 デコボン	816	16.3	27.6	3.1
16	金	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干ししいたけ ねぎ 大根 小松菜	752	16.7	28.2	3.1
19	月	○	麦ごはん おから入りメンチカツ 粕汁 三色浸し	牛乳 豚ひき肉 おから 卵 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 もやし	785	14.8	26.4	3.2
20	火	○	しょうゆラーメン おさつチップス 白菜サラダ	豚肉 なたと 牛乳 わかめ	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 揚げ油 さつまいも 粉糖 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜 白菜 きゅうり	680	15.2	26.6	4.0
21	水	○	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 コーヒー牛乳 鶏もも 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 枝豆 コーン にんじん パセリ セロリー キャベツ ブロッコリー みかんジュース	797	16.3	28.1	3.4
22	木	×	梅わかごはん 鯖の柚子みそ煮 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 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	梅干し ゆず かぼちゃ 大根 にんじん なめこ 小松菜 ねぎ	719	17.9	25.2	4.4



◎今日の果物は、でこぼん・みかん・ぼんかんの予定です。 ※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。