

12月のこんだて



大泉中学校

今月使用予定の練馬野菜
大根
きゃべつ
ゆず
ながねぎ
小松菜
白菜

| 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) |
|---|---|--|--|
| 829kcal 35.7g 牛乳 マーガリンパン シーフードグラタン ペイザンヌスープ | 890kcal 35.6g 牛乳 ごはん ヘルシーハンバーグ セサミポテト 具だくさんみそ汁 | 808kcal 36.9g 牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごま酢あえ けんちん汁 | 798kcal 29.2g 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ寒天 |

| 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) |
|--|--|--|---|---|
| 799kcal 30.1g 【練馬大根給食】 牛乳 練馬スパゲティ ハニーサラダ くだもの | 840kcal 30.0g 牛乳 ゆかりごはん 鶏肉と野菜のみそ煮 野菜のアーモンドあえ | 816kcal 31.5g 牛乳 炒飯 春巻き サンラータン | 836kcal 32.3g 牛乳 2色サンド 花野菜のクリームシチュー キャロットソースサラダ | 817kcal 30.8g 牛乳 豆わかごはん 魚のマヨネーズ焼き 根菜汁 くだもの |

| 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) |
|---|---|---|--|--|
| 876kcal 25.0g 牛乳 カレーライス わかめサラダ | 762kcal 38.2g 牛乳 ミルクパン 鮭のムニエル コーンポテト バミセリスープ | 897kcal 29.0g 牛乳 大豆入りかき揚げ丼 みそ汁 くだもの | 801kcal 31.2g 牛乳 青菜とじゃこのごはん ミートパイオムレット みそ汁 | 809kcal 24.6g 牛乳 チキンライス バイクドポテト ジュリエンスープ |

| 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | 25(木) |
|---|--|--|--|---|
| 825kcal 34.7g 牛乳 あぶたま丼 かぶの浅漬け 沢煮椀 | 786kcal 25.5g 【冬至(とうじ)献立】 牛乳 鶏そぼろご飯 ゆず大根 かぼちゃすいとん みかんゼリー | 天皇誕生日  | 910kcal 33.5g 【クリスマス献立】 牛乳 パインパン 鶏肉のカレー揚げ のりごまポテト・キャベツスープ ミックスフルーツ | 817kcal 32.8g 牛乳 ごはん 四川豆腐 パプリカサラダ |

| 1/8(金) |
|--|
| 833kcal 32.6g 【七草献立】 牛乳 古代赤飯 松風焼き 白玉入り七草汁 くだもの |

都合により献立を変更する場合があります。
○で書かれている学年・クラスは給食がありません。
学校納入金引き落とし日12/15(火)
(給食費含む) 予備日12/28(月)



