

# ❀12月のこんだて表❀

平成 29 年

練馬区立豊玉小学校

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	金	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 五目豆 豆腐とわかめのみそ汁	ぶり とり肉 大豆 豆腐 白みそ 牛乳 こんぶ わかめ	米 三温糖 油	にんじん しょうが ごぼう れんこん 干し椎茸 だいこん ねぎ	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.2 g
2	土	牛乳	ターメリックライス ごぼう入りドライカレー ひじきサラダ	ぶた肉 レンズ豆 牛乳 芽ひじき	米 三温糖 上白糖 バター 油 ごま油	にんじん にんにく きゅうり しょうが セロリー ごぼう 玉葱 グリンピース 干しぶどう キャベツ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
5	火	牛乳	練馬スパゲティ♪ フレンチサラダ★ りんごのコンポート	ツナ 牛乳 のり	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 油	ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ レモン とうもろこし 玉葱 りんご	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
6	水	牛乳	ごはん ぎせい豆腐 キャベツのうまみ漬け 吉野汁	とり肉 豆腐 たまご 牛乳 塩昆布 吉野汁	米 さといも こんにゃく かたくり粉 ぐす粉 油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ キャベツ だいこん しめじ	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.2 g
7	木	牛乳	青菜ピラフ かみかみチップス コーンポタージュスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム	米 押し麦 さつまいも 小麦粉 バター 油	にんじん こまつな とうもろこし ごぼう れんこん 玉葱 とうもろこし	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g
8	金	牛乳	豆わかめごはん いかしゅうまい 春雨スープ	大豆 いか ぶた肉 豆腐 牛乳	米 かたくり粉 しゅうまいの皮 はるさめ ごま油	にんじん 玉葱 ねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
11	月	牛乳	豚丼 のっぺい汁 大根の甘酢漬	ぶた肉 油揚げ 牛乳	米 こんにゃく 三温糖 さといも かたくり粉 上白糖 油	にんじん たけのこ 玉葱 グリンピース だいこん	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.2 g
12	火	牛乳	たくあんじゃこごはん 五色煮 野菜のしょうがじょうゆあえ	ぶた肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 三温糖 上白糖 油	にんじん こまつな たくあん とうもろこし グリンピース キャベツ しょうが	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g
13	水	牛乳	黒糖コッペパン マカロニグラタン イタリアンスープ	とり肉 ベーコン たまご 牛乳 チーズ 生クリーム	黒糖コッペパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 バター	にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム セロリー とうもろこし	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.6 g
14	木	牛乳	ごはん ヘルシーハンバーグ 白菜のおひたし 利久汁★	ぶた肉 豆腐 大豆 豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 芽ひじき	米 パン粉 上白糖 かたくり粉 こんにゃく 油 ごま	こまつな にんじん 玉葱 しょうが れんこん はくさい だいこん ごぼう	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g
15	金	牛乳	五目あんかけ焼きそば じゃが芋のみそがらめ	ぶた肉 うすら卵 白みそ 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 ぐす粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g
18	月	牛乳	麦ごはん かつおでんぶ 筑前煮 小松菜とちくわの炒めもの	おかか削り とり肉 ちくわ 牛乳	米 押し麦 上白糖 こんにゃく さといも 三温糖 ごま 油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ 干し椎茸 れんこん もやし	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
19	火	牛乳	キャロットライス とり肉のマスタード焼き パミセルスープ	とり肉 ベーコン 牛乳	米 パン粉 じゃがいも スパゲティ ごま油 油	にんじん ピーマン 玉葱	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22 g 食塩相当量 3 g
20	水	牛乳	ごはん スンドゥブチゲ★ ぱりぱりワンタンサラダ	ぶた肉 赤みそ 豆腐 牛乳	米 三温糖 ワンタンの皮 上白糖 油 ごま油	にんにく にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 キムチ はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ とうもろこし 玉葱	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
21	木	牛乳	コーントースト 森のポトフ 果物(はれひめ)	とり肉 ウィンナー いんげん豆 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 卵なしマヨネーズ 油	にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく 玉葱 キャベツ しめじ みかん	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 1.9 g
22	金	牛乳	かやくごはん さわらのゆずみそ焼き かぼちゃ団子汁	油揚げ ちくわ 白みそ ぶた肉 さわら 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 上白糖 かたくり粉 白玉粉 上新粉 油	にんじん だいこん葉 かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 しょうが ゆず だいこん ねぎ	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g
25	月	シヨア	バターロール フライドチキン 花野菜サラダ ミネストローネ	とり肉 たまご ベーコン 大豆 シヨア	バターロール 上白糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ 油	ブロッコリー にんじん トマトピーマン しょうが にんにく カリフラワー 玉葱 セロリー キャベツ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.3 g

※献立の内容は、発注の関係により、変更になる場合がございます。

【旬の食材】カリフラワー キャベツ ごぼう こまつな セロリ だいこん ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれんそう  
れんこん りんご ゆず さといも マッシュルーム さわら ぶり はれひめ かぶ のり ひじき

【行事食】5日「練馬大根一斉献立」 22日「冬至」 25日「クリスマス」 ★・・・新メニュー ♪・・・リクエストメニュー