



12月 献立表



練馬区立豊玉第二小学校

平成 25 年

日	曜日	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	
3	火	牛乳 練馬スパゲティ パジルサラダ 夕焼けゼリー	牛乳 オイルツナ 豚、ゼラチン きざみのり 粉寒天	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油	さやいんげん にんにく 大根 キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 ハレンジアオレンジ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 24.7 g
4	水	牛乳 チャーハン 中華すいとん	牛乳 たまご 豚肉 生わかめ	こめ おおむぎ マロニー 薄力粉 白玉粉 油 ごま油	にんにく さやいんげん ねぎ にんにくしょうが 干し椎茸 はくさい	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 24.7 g
5	木	牛乳 ご飯 鯖の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 ごまポテト	牛乳 まさば切身 さつま揚げ 大豆 ひじき	こめ おおむぎ でん粉 三温糖 こんにやく じゃがいも 揚げ油 油 バター ごま	にんにく ねぎ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 26.4 g
6	金	牛乳 きな粉トースト 鶏ブラウンシチュー ごまサラダ くだもの	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム わかめ	食パン グラニュー糖 薄力粉 じゃがいも 中ざら糖 三温糖 ソフトタイプマーガリン 油 バター ごま油 ごま	にんにく トマト 玉葱 マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ みかん	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 23.9 g
9	月	牛乳 わかめご飯 肉じゃが 大豆と小魚の甘辛煮	牛乳 豚肉 削り節 大豆 わかめ ちりめんじゃこ かたくちいわし	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも 三温糖 でん粉 油 揚げ油 ごま	にんにく いんげん 玉葱	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 25 g
10	火	牛乳 ごぼう入りドライカレー かりかり揚げのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ	こめ おおむぎ 小麦粉 上白糖 油 ごま油	ピーマン にんにく にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう きゅうり キャベツ りんご	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 22.4 g
11	水	牛乳 フレンチトースト ミネストローネ 秋のサラダ	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	食パン 上白糖 じゃがいも シエルマカロニ さつまいも バター 油	にんにく トマト ピーマン パセリ ブロッコリー セロリー にんにく 玉葱 大根 キャベツ りんご きゅうり	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 23.1 g
12	木	牛乳 親子丼 中華サラダ くだもの	牛乳 けずり節 鶏小間 かまぼこ たまご ボンレスハム	こめ 三温糖 でん粉 マロニー ごま ごま油 油	小松菜 にんにく 玉葱 もやし きゅうり かき	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26 g
13	金	牛乳 しらすご飯 肉豆腐 オレンジスフレ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご しらす干し 生クリーム カツナーチーズ 粉チーズ	こめ おおむぎ こんにやく 三温糖 でん粉 パン粉 上白糖 ごま 油	にんにく こまつな にんにく ねぎ 玉葱 はくさい しめじ ハレンジアオレンジ 温州蜜柑	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26.6 g
16	月	牛乳 ご飯 白雪汁 きんぴらごぼう 白身魚のジンギスカン焼き	牛乳 削り節 鶏肉 あらははんぺん めかじき だし昆布	こめ おおむぎ ぐず粉 三温糖 こんにやく ごま 油	にんにく 小松菜 ピーマン えのきたけ ねぎ 大根 にんにくりんご 玉葱 ごぼう れんこん	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 28 g
17	火	牛乳 カレー南蛮 キャラメルポテト	牛乳 豚肉 けずり節	三温糖 でん粉 うどん さつまいも 上白糖 揚げ油 バター アーモンド	にんにく ほうれんそう 玉葱 ねぎ しょうが	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 21 g
18	水	牛乳 シュートースト グーラッシュ 和風サラダ	牛乳 豚肉	セサミ食パン 上白糖 小麦粉 じゃがいも 三温糖 ソフトタイプマーガリン 油 バター	トマト にんにく 赤ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 大根	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 23.5 g
19	木	牛乳 ご飯 和風塩麹ハンバーグ キャベツとコーンのソテー みだくさんのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 削り節 みそ 豆腐 わかめ	こめ おおむぎ パン粉 上白糖 でん粉 こんにやく じゃがいも 油 バター	にんにく こまつな ねぎ 大根 キャベツ とうもろこし ごぼう	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 29.4 g
20	金	牛乳 ご飯 田舎汁 鯖のかわり焼き 野菜チップ ゆずゼリー	牛乳 削り節 鶏肉 生揚げ まさば みそ だし昆布 パールアガー 粉寒天	こめ おおむぎ さといも こんにやく でん粉 上白糖 ごま 油 ごま油 揚げ油	にんにく 小松菜 西洋かぼ ちや 大根 ねぎ ゆず ごぼう れんこん ゆず	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 28.3 g
24	火	牛乳 エクレアパン クリームシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	コッペねじり コーティングチョコ じゃがいも 小麦粉 上白糖 油 ソフトタイプマーガリン	にんにく 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし マッシュルーム キャベツ ホールコーン	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 22 g
25	水	牛乳 ご飯 けんちん汁 おからコロッケ ほうれん草の磯和え	牛乳 削り節 豆腐 豚肉 おから たまご ピザチーズ 焼きのり	こめ おおむぎ こんにやく さといも じゃがいも 小麦粉 パン粉 ポテフレーク 上白糖 三温糖 油 揚げ油 ごま油	にんにく ほうれんそう ごぼう 大根 ねぎ 玉葱 キャベツ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 25.1 g

※ 食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養素	ビタミン										食物繊維	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g		
今月の平均	648	25	20.9	364	2.5	232	0.35	0.49	21	5.8	2.5未満	
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満	

※12月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	埼玉・千葉	もやし	栃木	キャベツ	愛知・東京・埼玉	さつまいも	茨城・千葉
じゃがいも	北海道・長崎	きゅうり	群馬	青梗菜	茨城・千葉	米	青森県つがるロマン
大根	千葉・神奈川	にんにく	青森	ほうれん草	東京・埼玉	卵	茨城
玉ねぎ	北海道	しょうが	高知	はくさい	茨城	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森	セロリ	長野・静岡・愛知	みかん	和歌山・愛媛・熊本	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	千葉・埼玉・新潟	小松菜	埼玉	りんご	青森・山形・長野	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森