

12月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量 1材料たんぱく質 (kcal) (%)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		
1	木	○	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のポン酢和え みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 油揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 もやし ゆず レモン エリンギ	596	17.4
2	金	○	ごはん 海苔の佃煮 豆腐の五目中華うま煮 大学芋	牛乳のり 豚肉 豆腐 えび あさり	米 砂糖 ごま油 片栗粉 みずあめ 油 ごま さつま芋	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ チンゲンサイ	667	16.1
5	月	○	ホイコーロー丼 わかめ中華スープ 柿	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ 柿	569	17.1
6	火	○	★練馬区一斉練馬大根の日★ 練馬スパゲティ 豆腐ナゲット ヨーグルト	まぐろ缶 のり 牛乳 豆腐 ヨーグルト 鶏肉 おから	スパゲティ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) 片栗粉 油	大根 玉ねぎ レモン 人参 コーン	663	17.1
7	水	○	ごはん 肉野菜炒め えび団子スープ	牛乳 豚肉 みそ えび	米 ごま油 砂糖 油 ラード 片栗粉	赤ピーマン キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲンサイ にんにく 人参 生姜 ねぎ たけのこ 白菜	576	19.0
8	木	●	パエリア 小松菜とコーンのサラダ クリームシチュー	あさり いかえび コーヒー牛乳 牛乳 生クリーム エバミルク 鶏肉 チーズ	米 押麦 オリーブ油 砂糖 ごま油 油 バター 小麦粉 ジャガ芋	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 マッシュルーム レモン パセリ コーン もやし 小松菜 ねぎ 生姜 人参 セロリー ブロッコリー	624	15.8
9	金	○	ごはん 厚焼き卵 白滝のピリ辛炒め みそ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油 しらたき ごま	生姜 人参 切干大根 干しいたけ 水菜 なら もやし	569	17.1
12	月	○	さつまいもごはん おでん 野菜の塩昆布和え	牛乳 昆布 厚揚げ がんもどき さつま揚げ うずら卵 竹輪	米 もち米 さつま芋 ごま こんにやく ちくわぶ 砂糖 ごま油	大根 人参 ほうれん草 もやし	572	16.3
13	火	○	きなこあげパン 豚肉と野菜のガーリックソテー クラムチャウダー	きな粉 牛乳 豚肉 ベーコン あさり ほうたけ貝 生クリーム エバミルク	油 塩パン グラニュー糖 オリーブ油 ジャガ芋 バター 小麦粉	にんにく キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	628	17.8
14	水	○	ごはん お好み卵焼き こまつなとじゃこの炒め煮 みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか かつお節 青のり 卵 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	米 油 ごま油	キャベツ ねぎ 生姜 コーン 人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ わけぎ	559	19.6
15	木	○	カレーピラフ チキンビーンズ スイートポテト	牛乳 豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆 コンデンスミルク 生クリーム	米 押麦 油 さつま芋 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー りんご トマト缶 ブロッコリー	683	17.2
16	金	○	ごはん わかさぎの南蛮漬け もやしのピリ辛和え みそ汁	牛乳 わかさぎ 厚揚げ みそ	米 油 米粉 片栗粉 砂糖 ごま油	菜ねぎ もやし 小松菜 にんにく えのきたけ かぼちゃ	575	17.0
19	月	○	★食育の日 ドイツの料理★ チキンライス アイントプフ(ドイツのスープ) シュトレン風ケーキ	鶏肉 牛乳 ソーセージ レンズ豆 エバミルク 卵	米 押麦 油 バター ジャガ芋 砂糖 小麦粉 くるみアーモンド	トマトジュース にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー レーズン オレンジピール クランベリー	621	13.6
20	火	○	和風あんかけ卵丼 冬野菜のすまし汁 青のり大豆いりこスナック	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆 青のり かまぼこ	米 押麦 砂糖 片栗粉 米粉 油	干しいたけ 玉ねぎ 人参 たけのこ 小松菜 白菜 ほうれん草 ねぎ	642	19.7
21	水	○	ごはん 鶏の甘酢揚げ 浅漬け みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 片栗粉 米粉 油 ざらめ ごま油	白菜 きゅうり 人参 生姜 ねぎ	575	17.8
22	木	○	★冬至★ ほうとう風うどん 焼きししゃも みかん	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	うどん 油	人参 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	555	20.5
23	金	◎	パプリカライスクリームソースかけ レンズ豆とトマトのスープ いちごとマスカット	ベーコン 鶏肉 牛乳 ジョア 生クリーム 豚肉 レンズ豆 パルメザンチーズ	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ トマト缶 シャインマスカット いちご	553	13.9

※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回 ●はコーヒー牛乳 ◎はジョア

11月使用食材の主な産地																			
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地		
米	岩手	鶏肉	鳥取	鶏卵	青森	サバ	ノルウェー	こまつな	埼玉	ほうれん草	群馬	じゃがいも	北海道	キャベツ	東京(練馬)	ねぎ	秋田	生姜	高知
	青森	豚肉	北海道	大豆	北海道	さんま	台湾		東京	もやし	栃木	里芋	東京(練馬)	大根	東京(練馬)	白菜	茨城	みかん	愛媛