



実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー たんぱく質 (%) ※中学年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 月	ターメリックライス 牛乳 タンドリーチキンカレー お豆のフレンチサラダ	牛乳 とり肉 ヨーグルト 豆乳 ひよこ豆	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん	628 12.9	～一斉給食～ 
2 火	米粉パン 牛乳 手作りみかんジャム ポテトグラタン ABCスープ	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム バルメザンチーズ	米粉パン グラニュー糖 片栗粉 米油 豆乳バター 小麦粉 ジャが芋 パン粉 マカロニ	みかん缶 みかんジュース たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン キャベツ	560 17.6	
3 水	広東風ご飯 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮 にらたまスープ	豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま さつま芋 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 にんにく にら	567 17.9	・練馬スパゲティ 練馬区のオリジナル給食メ ニューです。大根をおろして、 ツナや調味料とよく煮た和風 ソースをかけたスパゲティで す。
4 木	麦ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き ひじきと切干大根の煮物 みぞれ汁	牛乳 さば ひじき さつま揚げ 油揚げ とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 米油 片栗粉	にんにく ねぎ 生姜 切干大根 干しいたけ にんじん えのきだけ 大根 小松菜	603 19.6	
5 金	茶飯 牛乳 おでん 和風サラダ くだもの(みかん)	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うすら卵	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ ジャが芋 白ごま 米油	大根 キャベツ にんじん きゅうり みかん	579 15.3	17日(水) ☆「練馬区産大根」給食 練馬区産の青首大根を使った一 斉給食の日です。練馬大根と青 首大根の違いを知ってもらえら うと思います。
8 月	練馬スパゲティ 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ 練馬大根のはっぱケーキ  ★練馬大根一斉給食	まぐろのり 牛乳 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ジャが芋 米油 小麦粉 きび砂糖	練馬大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん 大根	663 14.1	
9 火	わかめとじゃこのごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 和風肉団子鍋	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	干しいたけ にんじん たまねぎ 大根 生姜 ねぎ えのきだけ 白菜 小松菜	597 19.0	
10 水	タッカルビ丼 牛乳 ワントンスープ りんごゼリー  ★世界の味めぐり「韓国」	とり肉 みそ 牛乳 アガー	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋 ウェーブワントン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 白菜 大根 ねぎ チンゲンサイ りんごジュース	637 14.4	
11 木	ゆかりごはん 牛乳 かじきの信田煮 白菜のごま和え 五目みそ汁 ★旬の食材「白菜」	牛乳 油揚げ かじき 大豆 みそ	米 麦 砂糖 白すりごま こんにゃく	白菜 にんじん 小松菜 大根 えのきだけ ねぎ	567 18.8	15日(月) ☆世界の味めぐり ～アメリカ～ アメリカ南部のルイジアナ州発 祥の「ジャンバラヤ」、ニュー イングランド地方でうまれた 「クラムチャウダー」を作りま す。
12 金	麦ごはん 牛乳 ホークストロガノフ キラキラサラダ フルーツ白玉 ★展覧会献立	牛乳 豚肉 豆乳入りホイップ 豆腐	米 麦 米油 小麦粉 砂糖 豆乳バター 白玉粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ みかん缶 りんご缶 桃缶	676 13.0	
15 月	ジャンバラヤ 牛乳 スパイシーポテト クラムチャウダー  ★世界の味めぐり「アメリカ」	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン あさり 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン パセリ粉	611 13.5	
16 火	とり五目おこわ 牛乳 ハタハタのからあげ きりたんぼ汁 くだもの(紅まどんな) ★日本の郷土料理「秋田県」	とり肉 牛乳 はたはた 油揚げ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 きりたんぼ	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん まいたけ 白菜 小松菜 オレンジ	614 14.5	
17 水	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 キャベツときゅうりの中華味 パンチビーンズ  ★旬の食材「大根」	牛乳 大豆 豚ひき肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 だいこん にら キャベツ きゅうり	660 16.7	22日(月) ☆冬至献立 今年の冬至は12月22日です。 冬至に入るゆず湯にちなんでゆ ずみそ焼きを作ります。また、 冬至に食べる習慣のある「ん」 のつく食材、かぼちゃ(なんき ん)を使ったすいとんを作ります。
18 木	麦ごはん 牛乳 手作りのりたまふりかけ 肉豆腐 ゆずごまサラダ	牛乳 卵 かつお節 青のり のり 豚肉 豆腐	米 麦 米油 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく 焼きふ ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 ゆず	571 16.5	
19 金	ビスキュイパン 牛乳 ホークビーンズ 野菜ソテー  	卵 牛乳 豚肉 大豆	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 米油 ジャが芋	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン	564 17.1	23日(火) 日本の郷土料理 ～山梨県～ 「ほうとう」は山梨県の郷土料 理です。うどんよりも太くて平 たいほうとう麺を使う煮込み麺 料理です。
22 月	麦ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 五色あえ かぼちゃすいとん ★冬至献立	牛乳 鮭 みそ 豚肉	米 麦 砂糖 ごま 白玉粉 小麦粉 米油	生姜 ゆず 小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	593 19.0	
23 火	ほうとう 牛乳 竹輪の磯辺揚げ くだもの(りんご)  ★日本の郷土料理「山梨県」	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	ほうとう 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 りんご	596 17.9	24 水
24 水	カレーピラフ 牛乳 フライドチキン 野菜スープ ココアムース ★クリスマスメニュー	ベーコン とり肉 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ にんにく セロリー キャベツ コーン 小松菜	670 14.6	

※ 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。(18回)

☆ 4年生は社会科見学のため9日は給食がありません。

<12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都 埼玉県 千葉県	米	岩手県産「ひとめぼれ」
しょうが	茨城県 高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	練馬区 愛知県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	北海道	さつまいも	茨城県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 埼玉県 練馬区	ねぎ	茨城県 千葉県 埼玉県	さやいんげん	千葉県 沖縄県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	長野県 静岡県 愛知県	チンゲン菜	茨城県	ブロッコリー	練馬区 群馬県	練馬大根	練馬区
きゅうり	千葉県 群馬県 宮崎県	かぼちゃ	北海道	ピーマン	茨城県	紅まどんな ぼんかん	愛媛県
にら	茨城県	白菜	茨城県 練馬区	まいたけ	新潟県	りんご	山形県 青森県