



12月の献立

平成27年度 練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1	火	牛乳 鶏ごぼうピラフ お米のポタージュ かぶのサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも バター	にんじん さやいんげん かぶ ごぼう セロリー たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	615 21.2	8(火) 練馬スパゲティ 練馬大根をおろし、ツナと合わせてスパゲティソースを作ります。 「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された大根を使用します。
2	水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 凍り豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま	にんじん こまつな ねぎ しょうが えのきたけ 干しいたけ	597 28.0	
3	木	牛乳 黒砂糖パン チーズオムレツ ミネストローネ コーンポテト	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆 チーズ	黒砂糖パン 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも バター	にんじん トマト(缶) たまねぎ セロリ だいこん コーン	649 29.7	
4	金	牛乳 麦ごはん かじきのねぎみそ焼き けんちん汁 くだもの(みかん)	牛乳 めかじき みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく さといも ごま油	にんじん にんにく ねぎ ごぼう だいこん みかん	605 27.5	
7	月	牛乳 チキンライス ポトフ くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー	米 麦 じゃがいも 米油 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ にんにく キャベツ りんご	601 21.7	
8	火	牛乳 練馬スパゲティ フレンチサラダ オレンジスフレ	牛乳 ツナ 鶏卵 のり 生クリーム 粉チーズ カテージチーズ	スパゲティ 砂糖 パン粉 オリーブ油 米油	にんじん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ りんご みかん(缶)カブツブツ	628 25.2	
9	水	牛乳 さといもごはん さばのピリ辛焼き 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ わかめ	米 さといも 砂糖 こんにゃく ごま	にんじん にんにく ねぎ しょうが だいこん えのき	596 28.7	
10	木	牛乳 チキンカレー 野菜の辛子しょうゆがけ	牛乳 鶏肉	米 麦 小麦粉 米油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ もやし	630 20.2	
11	金	牛乳 あんかけチャーハン さつまいもと大豆の揚げ煮	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 砂糖 さつまいも 米油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ たけのこ だいこん 干しいたけ	703 27.0	
14	月	牛乳 豚肉とごぼうのごはん わかさぎのから揚げ どさんこ汁	牛乳 豚肉 鮭 みそ 昆布 わかさぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 バター	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん コーン ねぎ	622 29.5	
15	火	牛乳 フレンチトースト ボルシチ ほうれんそうサラダ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 大豆 生クリーム	食パン 砂糖 米油 じゃがいも バター	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ もやし	584 24.6	
16	水	牛乳 ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ ヨーグルト	中華めん 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ 黄桃(缶) みかん(缶) バイン(缶)りんご(缶)	679 25.4	
17	木	牛乳 わかめごはん 肉じゃが シャキシャキ野菜	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 米油	にんじん いんげん しょうが たまねぎ だいこん れんこん きゅうり しょうが	606 22.5	
18	金	牛乳 じゃことごまのごはん ジャンボぎょうざ 春雨スープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 餃子の皮 でんぷん 春雨 ごま ごま油 米油	にんじん ほうれんそう 干しいたけ ねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ はくさい しょうが	685 28.5	
21	月	牛乳 麦ごはん 鮭の黄金焼き 豆腐とわかめのみそ汁 おひたし	牛乳 鮭 みそ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 じゃがいも マヨネーズ	にんじん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ もやし	601 29.6	
22	火	牛乳 こぎつねごはん 白雪汁 野菜チップ ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ あらははんぺん アガー 粉寒天	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	にんじん こまつな かぼちゃ えのき ねぎ だいこん ごぼう れんこん ゆず	599 22.6	
24	木	牛乳 きのこのピラフ フライドチキン 卵と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	米 麦 でんぷん じゃがいも 米油 バター	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ マッシュルーム えのき	643 25.0	
25	金	牛乳 ハムチーズサンド 星パスタスープ ココアムース	牛乳 ロースハム 鶏肉 チーズ アガー 生クリーム	食パン マカロニ 砂糖 米油	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	603 25.6	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月分平均	625	25.7	20.7(29.8%)	348	2.2	288	0.43	0.55	27	4.4	2.8
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満