



12月の献立表

平成29年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
1	金	○	青菜ごはん 鯖のカレームニエル きのこ野菜のおろしあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鯖 みそ わかめ 鰹節	米 麦 じゃがいも 小麦粉 カレー粉 ごま ごま油 バター 米油 菜種油	人参 テンゲン菜 小松菜 白菜 大根 玉ねぎ もやし しめじ えのきたけ	エネルギー	613 kcal
							たんぱく質	25.7 g
4	月	○	練馬スパゲティ オニオンドレッシングサラダ アップルケーキ	牛乳 ツナ 卵 のり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 バター ごま油 オリーブ油 米油 菜種油 マスタード(粉がらし)	人参 キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ もやし りんご	エネルギー	714 kcal
							たんぱく質	25.8 g
5	火	○	パプリカライスクリームソース コーンサラダ 果物	牛乳 えび 鶏肉 生クリーム チーズ	米 麦 小麦粉 バター 米油 菜種油	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン パセリ 果物	エネルギー	739 kcal
							たんぱく質	26.2 g
6	水	○	麦ごはん さわらの香味焼き 切り干し大根の含め煮 吉野汁	牛乳 さわら 鶏肉 はんぺん 油揚げ	米 麦 砂糖 でん粉 うどん ごま こんにやく 米油 菜種油	人参 さやいんげん ねぎ 切り干し大根 にんにく 生姜	エネルギー	687 kcal
							たんぱく質	28.5 g
7	木	○	揚げパン 大豆サラダ ワントンスープ	牛乳 豚肉 きなこ 大豆 わかめ	コッペパン ワントンの皮 ごま油 砂糖 米油 菜種油 マスタード(粉がらし)	人参 白菜 きゅうり ねぎ もやし しいたけ 唐辛子 にんにく 生姜	エネルギー	600 kcal
							たんぱく質	24.8 g
8	金	○	麦ごはん 四川豆腐 茎わかめのナムル おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ 粉寒天	米 麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油 かつ粉 米油 菜種油	人参 テンゲン菜 玉ねぎ ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ もやし コーン にんにく 生姜 唐辛子 トウバンジャン 黄桃(缶)	エネルギー	690 kcal
							たんぱく質	25.8 g
11	月	○	きびごはん きんぴらごぼう 魚のレモン焼き いなか汁	牛乳 鯖 みそ 油揚げ	米 きび じゃがいも こんにやく 砂糖 米油 菜種油	人参 小松菜 さやいんげん 大根 ねぎ ごぼう もやし 唐辛子 レモン	エネルギー	620 kcal
							たんぱく質	24.8 g
12	火	○	丸パン ポイルキャベツ おからコロquette トマト テンゲン菜ときのこのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 脱脂粉乳 豆腐 おから	丸パン パン粉 小麦粉 バター じゃがいも カレー粉 でん粉 砂糖 ごま油 米油 菜種油	人参 テンゲン菜 白菜 キャベツ さやいんげん しいたけ トマト もやし 生姜 パセリ	エネルギー	624 kcal
							たんぱく質	28.2 g
13	水	○	きのこおこわ ひじき入り卵焼き けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 油揚げ	米 もち米 麦 さといも こんにやく 砂糖 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ しめじ えのきたけ	エネルギー	746 kcal
							たんぱく質	34.1 g
14	木	○	胚芽ごはん 野沢菜ふりかけ 肉じゃが キャベツの甘酢づけ 果物	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく ごま油 米油 菜種油	人参 野沢菜漬 玉ねぎ キャベツ さやいんげん たけのこ しいたけ もやし 唐辛子 果物	エネルギー	596 kcal
							たんぱく質	19.8 g
15	金	○	麦ごはん ごぼう入りハンバーグおろしソース添え 野菜の芥子あえ 青菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	米 麦 パン粉 砂糖 マスタード(粉がらし)	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ もやし 唐辛子 生姜	エネルギー	645 kcal
							たんぱく質	27.8 g
18	月	○	鮭ずし 煮豆 ゆず大根 わかめの吸い物	牛乳 鮭 うずら豆 卵 豆腐 わかめ	米 砂糖 米油 菜種油	人参 大根 ねぎ きゅうり しいたけ みつば ゆず えのきたけ	エネルギー	624 kcal
							たんぱく質	23.2 g
19	火	○	麦ごはん 磯香あえ れんこん入り松風焼き きのこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 みそ のり	米 麦 砂糖 パン粉 米油 菜種油	人参 ほうれん草 小松菜 大根 ねぎ れんこん もやし しいたけ しめじ えのきたけ	エネルギー	608 kcal
							たんぱく質	25.4 g
20	水	○	イーファー麺 さつまいもと豆の甘煮	牛乳 鶏肉 インゲン豆	中華めん さつまいも でん粉 砂糖 ごま油 米油 菜種油	人参 小松菜 白菜 しいたけ たけのこ もやし にんにく ねぎ 生姜 りんご	エネルギー	662 kcal
							たんぱく質	21.3 g
21	木	○	麦ごはん キャベツの香味づけ わかさぎの南蛮づけ トマト かぶのみそ汁	牛乳 わかさぎ 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油 菜種油	人参 キャベツ ねぎ かぶ かぶの葉 もやし トマト きゅうり 生姜 唐辛子	エネルギー	621 kcal
							たんぱく質	23.1 g
22	金	○	ショートニングパン ローストチキン かぼちゃのサブジ キャベツとコーンのスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天 ホイップクリーム	ショートニングパン カレー粉 砂糖	人参 キャベツ ねぎ かぼちゃ コーン 生姜 オレンジジュース	エネルギー	728 kcal
							たんぱく質	35.7 g
25	月	○	チキンと豆のカレー わかめのかわりあえ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 インゲン豆 わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 カレー粉 米油 菜種油	人参 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく 黄桃(缶) パイン(缶)	エネルギー	745 kcal
							たんぱく質	22.2 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	Aレチノール当量 μg	B1mg	B2mg	C mg	g	g
中村小 12月平均	662	26	21.1	358	2.5	248	0.39	0.57	32	5.4	2.9
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5



☆12月4日(月)は練馬区の全小・中学校、小中一貫校で一斉に練馬区産の練馬大根が提供され、練馬大根を使った給食を実施します。中村小学校では、練馬スパゲティに練馬大根を使います。

