

令和3年



12月献立表



実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	水	○	ミートソースドッグ ハニーサラダ じゃがいもスープ	豚ひき肉・大豆・チーズ 牛乳・とり肉	無塩パン・米油・砂糖 はちみつ・じゃが芋	しょうが・ごまつな・セロリー・あかピーマン にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・トマト にんにく・キャベツ・きゅうり・きピーマン	571	20.0	37.5	2.2		
2	木	○	むぎごはん うすくずじる さばのカレーやき はくさいのぼんすあえ	牛乳・さば・豆腐・かまぼこ	米・麦・砂糖・でん粉	にんにく・しょうが・はくさい にんじん・ごまつな・ゆず えのきたけ・ねぎ	560	20.6	30.1	2.2		
3	金	○	はくまい はたけのみそじる わふうしおこうじハンバーグ にんじんとときりぼしだいこんのおかかいため	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆腐・油揚げ・かつお節・みそ	米・パン粉・片栗粉 ごま油・米油・じゃが芋 さつま芋・砂糖	たけのこ・ねぎ・にんじん きりぼしだいこん・さやいんげん ごぼう・だいこん・ごまつな	623	16.6	24.8	3.0		
6	月	○	ねりまスパゲティ ごぼうサラダ りんご	練馬区一斉給食	マカロニスパゲティ 砂糖・米油・ごま油・はちみつ 白すりごま・オリーブ油	だいこん・しめじ・えのきたけ キャベツ・ごぼう・にんじん きゅうり・コーン・たまねぎ・りんご	598	16.1	32.1	2.6		
7	火	○	とりめし ししゃものあおりのやき ごもくこじる	とり肉・牛乳・ししゃも 青のり・油揚げ・大豆・みそ	米・麦・米油・砂糖 じゃが芋・こんにゃく	しょうが・にんじん・ごぼう ほししいたけ・グリーンピース たまねぎ・だいこん・ねぎ	570	20.6	28.7	2.4		
8	水	○	まぜこみピビンバ トックとたまごのスープ	豚ひき肉・油揚げ・牛乳 とり肉・卵	米・麦・米油・砂糖・白ごま ごま油・トック・片栗粉	にんにく・しょうが・にんじん・もやし ぜんまい・ごまつな・たけのこ・ねぎ	575	17.0	33.0	2.1		
9	木	○	むぎごはん とんじる こうやどうふのからあげ キャベツのしおこんぶいため	牛乳・高野豆腐・塩昆布 豚肉・みそ・豆腐	米・麦・上新粉・片栗粉 ごま油・米油・こんにゃく じゃが芋・油	しょうが・キャベツ・にんじん もやし・ごぼう・だいこん・ねぎ	627	15.8	30.4	2.5		
10	金	○	キャロットライスえびクリームソース レモンドレッシングのツナサラダ	とり肉・大豆・えび・牛乳 クリーム・まぐろ	米・麦・米油・バター・小麦粉	にんじん・にんにく・たまねぎ マッシュルーム・コーン・パセリ キャベツ・きゅうり・ごまつな・レモン	633	14.9	39.4	2.6		
13	月	○	ごはん ホキのフライ あかたまねぎのドレッシングサラダ レタスのスープ	牛乳・ホキ・ベーコン	米・小麦粉・パン粉・油 米油・砂糖	キャベツ・にんじん・ごまつな・レタス コーン・あかたまねぎ・たまねぎ	619	14.7	31.0	2.6		
14	火	○	むぎごはん きのこじる ぎせいどうふ やさいのしょうがあえ	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・卵 青のり・油揚げ・みそ	米・麦・米油・砂糖	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・しょうが・しめじ えのきたけ・だいこん・ごまつな	576	18.1	28.2	2.2		
15	水	○	ふゆやさいかレー シーザーサラダ	とり肉・レンズ豆 牛乳・チーズ	米・麦・米油・じゃが芋 小麦粉・砂糖	たまねぎ・にんにく・しょうが・ごまつな にんじん・コーン・キャベツ・ほうれんそう だいこん・れんこん・トマト・りんご	661	12.8	33.6	2.5		
16	木	○	むぎごはん なめこのみそじる ふたにくのしょうがいため キャベツのにびたし	牛乳・豚肉・油揚げ 豆腐・みそ	米・麦・米油・砂糖	しょうが・たまねぎ・にんじん キャベツ・ごまつな・もやし だいこん・なめこ・ねぎ	605	16.5	32.2	2.2		
17	金	○	とりにくのやながわふうどん ちくわぶじる	とり肉・卵・牛乳	米・麦・こんにゃく・砂糖 米油・ちくわぶ	ごぼう・ねぎ・にんじん だいこん・ごまつな	589	18.3	21.3	2.3		
20	月	○	パエリア ガーリックサラダ ソーセージとやさいのスープ	食育の日(スペイン)	いか・えび・あさり 牛乳・ウインナー	米・麦・米油	にんにく・たまねぎ・あかピーマン・パセリ・レモン コーン・セロリー・きピーマン・マッシュルーム ごまつな・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん	555	15.9	34.5	2.6	
21	火	○	むぎごはん かぼちゃすいとん さけのゆずみそやき ごまつなのおひたし	冬空献立	牛乳・鮭・みそ・とり肉	しょうが・ゆず・ごまつな・にんじん えのきたけ・かぼちゃ・ごぼう だいこん・ねぎ	585	20.0	17.1	2.6		
22	水	○	12月おたんじょうび給食 たっぷりやさいのとうにゅうタンメン よいこちゃんのサターアングギー	豚肉・うずら卵・豆乳 牛乳・卵	中華めん・ごま油・小麦粉 黒砂糖・米油・油	しょうが・にんじん・たけのこ しめじ・キャベツ・もやし・ごまつな	744	14.8	34.0	2.4		
23	木	○	とうふとふたにくのあんかけどん 二郎ともやしのスープ	豚肉・豆腐・牛乳・とり肉	米・麦・米油・砂糖 片栗粉・ごま油・春雨	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ・しめじ ごまつな・もやし・にら	601	19.4	28.5	2.7		
24	金	○	うずまきくろざとうパン クリスマスローストチキン ミネストローネ ももゼリー	クリスマス献立	コーヒー牛乳・鶏手羽 とり肉・大豆・アガー	黒砂糖パン・砂糖・米油 じゃが芋・マカロニ	しょうが・セロリー・りんご にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ・もも	708	21.8	31.4	4.1	

※ 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18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	611	17.4	30.6	2.5	344	98	2.8	224	0.25	0.38	13	5.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

