

令和4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	牛乳		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	木	○	たくあんごはん さばのぶなかぼし あおなとさといものしるもの	のり・牛乳・さば・とり肉 厚揚げ・みそ	米・麦・ごま油・白ごま・里芋	たくあん・にんじん・キャベツ たまねぎ・こまつな	593	17.6	33.7	3.2			
2	金	○	ふゆやさいかレー シーザーサラダ いちご	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・にんじん だいこん・れんこん・トマト・りんご・いちご ほうれんそう・キャベツ・こまつな・コーン	658	13.3	33.0	2.7			
5	月	○	練馬区一斉給食 ねりまスパゲティ ごぼうサラダ	まぐろ・のり・牛乳	マカロニスパゲッティ 米油・砂糖・ごま油・はちみつ 白すりごま・オリーブ油	だいこん・キャベツ・ごぼう・にんじん きゅうり・コーン・たまねぎ	553	16.8	30.9	2.6			
6	火	○	ごはん ゆずだいこん れんこんのつくねあん ほうれんそうのみそしる	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・大豆・みそ	米・白ごま・砂糖 でん粉・じゃが芋	しょうが・れんこん・にんじん・ねぎ まいたけ・だいこん・ゆず・ほうれんそう	560	18.1	22.4	2.5			
7	水	○	ルーローハン なまあげいりたまごスープ	台湾 豚肉・牛乳・厚揚げ・卵	米・麦・米油・砂糖・片栗粉	しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・たけのこ・ほししいたけ もやし・はくさい・こまつな	597	16.5	34.1	2.0			
8	木	○	きびごはん しおこんぶあえ さといものスヤキコロッケ ぐだくさんみそしる	牛乳・豚ひき肉・塩昆布 油揚げ・みそ	米・きび・じゃが芋・里芋 こんにゃく・砂糖・小麦粉・米油 パン粉・油	しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり・ごぼう・だいこん	625	13.6	28.2	2.7			
9	金	○	とりごぼうとコーンのピラフ しろみざかなのこうそうやき キャベツとハムのスープ	とり肉・牛乳・ホキ バルメザンチーズ・ロースハム	米・バター・パン粉・米油 マヨネーズ (エッグフリー)	ごぼう・にんじん・パセリ・コーン たまねぎ・セロリー・キャベツ	563	18.3	30.9	2.6			
12	月	○	ライス カントリーサラダ インド タンドリーチキン パミセリスープ	牛乳・とり肉・ヨーグルト	米・砂糖・米油・パミセリ	たまねぎ・にんにく・セロリー キャベツ・だいこん・レモン・にんじん ピーマン・コーン・きゅうり	531	16.3	27.4	3.0			
13	火	○	やきおにぎり おでん そくせきづけ	牛乳・昆布・さつま揚げ・竹輪 ソーセージ・がんもどき・うずら卵	米・ごま油・白ごま・こんにゃく 砂糖・じゃが芋・ちくわぶ	だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり	580	16.8	30.4	3.2			
14	水	○	うめわかごはん からくさやき りきゅうじる	わかめ・牛乳・卵・鶏ひき肉・豆腐 ひじき・豚肉・油揚げ・みそ	米・砂糖・米油・じゃが芋 白すりごま	うめ・ほししいたけ・ほうれんそう ねぎ・しょうが・キャベツ・しめじ にんじん・チンゲンサイ	609	18.6	30.5	2.7			
15	木	○	はちみつきなこトースト ホワイトシチュー べにまどんな	きな粉・牛乳・とり肉・クリーム	食パン・バター・グラニュー糖 はちみつ・米油・じゃが芋・小麦粉	にんにく・セロリー・にんじん たまねぎ・パセリ プロックリー・オレンジ	601	14.1	40.2	2.3			
16	金	○	とりめし(宮崎県) ししゃものカレーあげ かねんしゆい(宮崎県)	食育の日 とり肉・牛乳・ししゃも・油揚げ	米・麦・米油・砂糖・油 片栗粉・小麦粉・さつま芋	しょうが・にんじん・ごぼう だいこん・はくさい・ねぎ	621	15.1	31.3	2.7			
19	月	○	だいずミートのそぼろどん ふゆのみそしる	豚ひき肉・大豆ミート・牛乳 油揚げ・みそ	米・麦・ごま油・砂糖	しょうが・ねぎ・たまねぎ・たけのこ にら・にんじん・だいこん・かぼちゃ	561	16.7	27.0	2.3			
20	火	○	12月おたんじょうび給食 ほっかいラーメン ブルーベリーマフィン	豚肉・いか・えび・わかめ かまぼこ・みそ・牛乳・卵	中華めん・米油・マーガリン 小麦粉・バター・砂糖	にんじん・もやし・たまねぎ・はくさい にんにく・しょうが・コーン・こまつな ねぎ・ブルーベリー	693	15.7	32.6	2.9			
21	水	○	はくまい シーホー豆腐 いとかんてんのごまあえ	中国 牛乳・豚ひき肉・豆腐・寒天	米・米油・砂糖・でん粉・白ごま	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・トマト・ねぎ にら・キャベツ・もやし・こまつな	589	17.9	24.1	2.1			
22	木	○	むぎごはん こまつなのおひたし さけのゆずみそやき かぼちゃだんごじる	牛乳・鮭・みそ・油揚げ	米・麦・砂糖・白玉粉・小麦粉	しょうが・ゆず・こまつな・にんじん えのきたけ・だいこん・ねぎ・かぼちゃ	581	19.1	20.6	2.5			
23	金	○	クリスマス献立 フライドチキンたれかつバーガー おほしさまスープ とうにゅうココアムース	とり肉・牛乳・アガー・豆乳	丸パン・小麦粉・パン粉・米油 砂糖・片栗粉・じゃが芋・マカロニ	キャベツ・にんにく・にんじん マッシュルーム たまねぎ・コーン・こまつな	661	18.3	33.9	2.7			

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。

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	599	16.6	30.4	2.6	338	93	2.3	206	0.23	0.38	15	5.7
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

給食

