

令和6年度

12月献立表

開進第一小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなつてほしい食品
2	月	練馬大根スパゲッティ 牛乳 ポテトサラダ 練馬大根の日	ツナのり ギョウにゅう	スパゲッティ オリーブオイル さとう ジャガイモ あぶら	にんにく ねりまだいこん にんじん きゅうり たまねぎ	603	16.4	 きのこ類
3	火	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 白菜の柚香和え かきたま汁	ぎょうにゅう いか とりにく とろふ たまご	こめ おしむぎ でんぷん あぶら さとう	しょうが にんじん はくさい こまつな ゆず にんじん ねぎ	569	20.0	 藻類
4	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ みかん	ぎょうにゅう ぶたひきにく とろふ だいず みそ あぶらあげ ハム	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな にんじん もやし きゅうり みかん	600	18.3	 卵類
5	木	ひじきご飯 牛乳 ししゃものカレーフライ もやしのごまじょうゆ和え みそ汁	とりにく あぶらあげ ひじき ギョウにゅう ししゃも たまご みそ	こめ こんにやく あぶら さとう こむぎこ パンこ ごまあぶら しろうごま ジャガイモ	にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	604	16.9	 魚介類
6	金	はちみつレモントースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 ツナと小松菜のサラダ	ぎょうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ツナ	しょくパン マーガリン はちみつ さとう あぶら ジャガイモ バター こむぎこ マカロニ しろごま ごまあぶら	レモン たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース にんじん もやし こまつな	653	14.4	 果物類
9	月	ほうとう風うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげ みそ ギョウにゅう ちくわ あおのり	うどん あぶら こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	617	17.8	 豆類
10	火	冬野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ みかん	ぶたにく チーズ ギョウにゅう かいそう	こめ おおむぎ あぶら さといも こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん れんこん ほうれんそう きゅうり だいこん もやし みかん	579	12.7	 乳類
11	水	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 スーミータン りんご 練馬キャベツの日	ぶたにく みそ ギョウにゅう とりにく たまご	こめ おしむぎ あぶら さとう しろうごま かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ ねりまキャベツ ピーマン コーン ねぎ こまつな りんご	614	17.3	 芋類
12	木	ごはん 牛乳 焼きサバのみそだれがけ おろしポン酢和え さつま汁	ぎょうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ だいず	こめ おしむぎ さとう あぶら さつまいも	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん レモン ねぎ	598	19.2	 小魚類
13	金	混ぜ込みピビンバ 牛乳 トックと卵のスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ギョウにゅう とりにく たまご	こめ おしむぎ あぶら さとう しろうごま ごまあぶら トック かたくりこ	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう たけのこ ねぎ こまつな	597	16.3	 果物類
16	月	ごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ けんちん汁	ぎょうにゅう とりにく こうやどうふ たまご とろふ	こめ おしむぎ しらたき さとう あぶら さといも こんにやく	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	587	22.4	 きのこ類
17	火	ミルクパン 牛乳 ビーンズコロケ ミネストローネ	ぎょうにゅう だいず ぶたひきにく とろにゅう たまご ぶたにく	ミルクパン あぶら マッシュポテト バター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく しょうが キャベツ かぶ トマトピューレ	624	17.2	 魚介類
18	水	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ サイダーボンチ	ぶたにく ギョウにゅう とりもも わかめ とろふ かんてん	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ サイダー	キムチ たまねぎ たら ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく にんじん ももかん、りんごかん、ようなしかん	628	15.4	 芋類
19	木	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 チンゲン菜の中華スープ りんご	ぶたにく とろふ ギョウにゅう あぶらあげ	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	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 こまつな えのきたけ チンゲンサイ りんご	613	16.6	 乳類
20	金	麦ご飯 牛乳 魚のゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	ぎょうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ おしむぎ さとう しらたまこ こむぎこ あぶら	しょうが ゆず こまつな にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	585	19.1	 種実類
23	月	チキンライス 牛乳 てりやきチキン フレンチサラダ いちごミルクゼリー	とりにく ギョウにゅう アガー	こめ おしむぎ バター あぶら さとう ざらめ かたくりこ いちごジャム	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが こまつな キャベツ コーン	622	16.1	 小魚類
24	火	ごはん 牛乳 魚と大豆の揚げ煮 根菜のみそ汁	ぎょうにゅう さめ だいず みそ	こめ おしむぎ でんぷん あぶら ジャガイモ さとう	しょうが にんじん さやいんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	595	18.3	 卵類

※ 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17回
 ※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、福島県、北海道の原乳を使用しています。
 ※米は、青森県産、岩手県産の米を使用しています。

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	605	17.3	30.0	2.7	346	100	2.5	230	0.27	0.40	13	6.0