

令和4年12月の献立表



実施日	曜	牛乳	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木		【学校図書館コラボ給食】 ぼくだんカレー (アッチとドララちゃんのカレーライス) かぼちゃとまめのサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ かぼちゃ ブロッコリー	728	11.5	34.9	2.6
2	金		あわごはん ししゃものカレーあげ やさいのわふういため きりたんぼじる	ぎゅうにゅう ししゃも とりもも	こめ あわ こむぎこ あぶら こめぬかあぶら さとう こんにやく きりたんぼ	にんじん キャベツ もやし こまつな まいたけ ごぼう ねぎ	602	18.3	26.2	1.9
5	月		【練馬区一斉給食】 ねりまスパゲッティ スタミナサラダ キャロットオレンジゼリー	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう こめあぶら こんにやく しろごま ごまあぶら	たまねぎ だいこん こねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん オレンジジュース	618	17.9	30.1	2.4
6	火		ホットあんパン ねりまやさいのポトフ カラフルサラダ	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー わかめ	まるパン バター さとう こめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく にんじん はくさい だいこん たまねぎ あかピーマン カリフラワー もやし キャベツ コーン	607	16.6	36.8	2.5
7	水		ごはん さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ さつまあげ とうふ わかめ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	584	17.6	26.5	2.5
8	木		ツナカレーピラフ とりのトマトパンこやき こまつなとポテトのスープ	まぐろかん ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	こめ こめぬかあぶら さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく トマトかん しめじ こまつな	531	13.6	29.3	2.4
9	金		ちゅうかどん ちゅうかスープ きなこミルクむしパン	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ きなこ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう バター あまなっとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ	709	17.1	27.2	2.4
12	月		やきぶたチャーハン ポテトぎょうざ わかめスープ	やきぶた ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ	ねぎ ほししいたけ ピーマン たまねぎ コーン えのきたけ だいこん	560	15.3	34.4	2.6
13	火		【6年生家庭科コラボ献立】 ごはん のりのつくだに ぶりのてりやき とんじる はなみかん	ぎゅうにゅう ぶり のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが だいこん にんじん ねぎ みかん	654	19.9	30.3	2.3
14	水		まめわかめごはん いもに もやしのごまあえ	わかめごはんのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとも こんにやく さとう しろごま こめぬかあぶら ごまあぶら しろすりごま	ねぎ だいこん にんじん まいたけ わけぎ もやし きゅうり しょうが	589	16.0	29.5	2.2
15	木		【6年生家庭科コラボ献立】 しょくパン クリームシチュー コールスローサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりもも だっしふんにゅう クリーム パルメザンチーズ なまクリーム	しょくパン こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター さつまいも マーガリン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ	584	14.9	34.5	2.0
16	金		【宮城県の郷土料理】 せんだいふどん からしあえ さつまじる	たまご ぎゅうにゅう とりむね みそ	こめ さとう あぶらふ かたくりこ こめぬかあぶら ごまあぶら さつまいも こんにやく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ しょうが	657	15.6	25.1	2.7
19	月		みそラーメン じゃがいものあまからあえ りんご	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら ロード じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし コーン なら ピーマン りんご	613	15.3	30.2	3.2
20	火		【6年生家庭科コラボ献立】 えびピラフ いろどりサラダ ミネストローネ	えび ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら マーガリン さとう こめこマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン グリンピース キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんにく セロリー トマトかん パセリ	600	15.4	30.5	2.7
21	水		【冬至献立】 きのごはん たらのゆずみそやき かぼちゃのすいとんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう たら みそ とりもも とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら しらたまこ こむぎこ	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ さやいんげん しょうが ゆず にんにく にんじん はくさい かぼちゃ ねぎ こまつな	560	20.7	19.8	2.9
22	木		やきにくどん はるさめスープ つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ なら りんご しょうが にんにく キャベツ ねぎ オレンジジュース みかんかん	597	15.0	21.0	2.7

※ 21日(水)のセレクトドリンクは「東京牛乳・コーヒー牛乳・アップルジュース」から選んでもらいます。

※ 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16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	612	16.3	29.2	2.5	328	87	1.9	184	0.28	0.40	16	5.8