

令和7年度12月献立表										開進第四小学校				
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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2	火	6年I組 Oさん 「冬が旬の食べ物を使った 鉄分豊富メニュー」 むぎ はん 麦ご飯 牛乳 さばのみに煮 けんちん汁 ほうれんそうのごまあえ				こめ おおむぎ さとう あぶら しろすりごま					605	18.0	32.6	2.8
3	水	ジャンバラヤ 牛乳 カリカリポテトのハニーサラダ ヨーグルト	ぶたひきにく だいず ウインナー ぎゅうにゅう ヨーグルト			こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも はちみつ			にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり		622	12.4	33.4	1.8
4	木	むぎ はん 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ピーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう さけ ぶたひきにく			こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ			しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな にんにく ピーマン もやし		554	18.8	23.2	2.5
5	金	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ	ぎゅうにゅう とり にく クリーム パルメザンチーズ ウインナー ぶたにく			くろざとうパン あぶら バター こむぎこ マカロニ・スパゲッティ パンこ じゃがいも			にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ		635	16.0	35.6	2.5
8	月	練馬大根一斉給食の日 ねりま 練馬スパゲティ 牛乳 だいごん はい やさい 大根の葉入り野菜ソテー フルーツ白玉ポンチ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ベーコン かんとん			スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら しらたまだんご みずあめ			ねりまいごん (いっせいきゅうしょく) えのきたけ しめじ だいごん (は) いっせいきゅうしょく キャベツ にんじん コーン みかんかん パインアップルかん ももかん		655	14.0	26.8	2.6
9	火	仲町小6年児童 「地産地消メニュー」 むぎ はん あかうお あ 麦ご飯 牛乳 赤 魚のから揚げ ねりま やさい 練馬野菜のみそ汁 ねりま やさい 練馬野菜のツナマヨ風あえ	ぎゅうにゅう あかうお だいず わかめ あぶらあげ みそ まぐろ とうにゅう			こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう			しょうが だいごん にんじん キャベツ ねぎ きゅうり こまつな		640	17.8	33.5	2.3
10	水	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃがいもの中華 炒め	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく			こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも			しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン		573	16.3	28.1	2.6
11	木	6年2組 Sさん 「冬野菜のほかほかこんだて」 ふゆ やさい 冬野菜カレーライス 牛乳 白菜スープ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ			こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ			にんにく しょうが たまねぎ だいごん れんこん にんじん ブロッコリー コーン はくさい こまつな りんご		619	12.6	28.5	2.3
12	金	ぶたにく こんぶ はん や 豚肉と昆布のご飯 牛乳 焼きししゃも みそ汁	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも だいず あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも			しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな		577	20.2	32.4	2.9
15	月	絵本給食「あさくさかな」 むぎ はん 麦ご飯 牛乳 かわいのに 煮つけ みそ汁 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう かわい だいず みそ ぶたにく			こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら			しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな ごぼう		535	20.5	22.2	2.7
16	火	開四中2年生 「寒さに負けない! 疲労回復ご飯」 むぎ はん 麦ご飯 牛乳 れんこんハンバーグ こんさい 根菜としょうがのあったか汁 ほうれん草のゆずおひたし	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とり にく とうふ かつおぶし			こめ おおむぎ パンこ			しょうが たまねぎ れんこん ごぼう だいごん にんじん こねぎ ほうれんそう はくさい ゆず		537	18.8	24.8	2.2
17	水	練馬の青首大根、一斉給食の日 むぎ はん 麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 ねりま だいごん とり にく にもの 練馬の大根と鶏肉の煮物 もやしのゆかりあえ	ぎゅうにゅう のり とり にく あつあげ			こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく			しょうが にんじん だいごん (いっせいきゅうしょく) ねぎ こまつな もやし		524	16.2	27.8	2.3
18	木	キムチチャーハン 牛乳 たまごスープ さつまいもと大豆の揚げ煮	ぶたにく ぎゅうにゅう とり にく たまご だいず			こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも さとう			にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん キムチ(アレルギー不使用) なら たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ		617	14.2	29.2	3.0
19	金	6年I組 Sさん 「体も心もポカポカ給食」 はくさい 白菜のあんかけご飯 牛乳 かぶと白菜のみそ汁 みかん	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ			しょうが にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ かぶ しめじ みかん		655	14.2	33.3	2.6
22	月	おやこどん とうじ じる 親子丼 牛乳 冬至汁	とり にく たまご ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく			ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな だいごん れんこん かぼちゃ ねぎ		626	17.3	30.2	2.5
23	火	カラフルピラフ 牛乳 フライドチキン ABCスープ	とり にく ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ あぶら バター かたくりこ マカロニ			たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ		620	15.5	35.3	2.6
24	水	6年2組 Sさん 「しょうゆラーメン」・セレクト給食 しょうゆラーメン ミルクコーヒー きゅうりのあさづけ ぶどうゼリー または りんごゼリー	やきぶた なんと コーヒーぎゅうにゅう アガー			あぶら ラーメン さとう ごまあぶら			にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり ぶどうジュース または りんごジュース		<div>ぶどうゼリー</div> 527	17.5	23.0	3.1
※ 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17回										<div>りんごゼリー</div> 531	17.5	22.9	3.1	
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		595	16.4	29.7	2.5	334	90	2.5	211	0.28	0.44	15	6.1	
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	