

## 令和7年度

## 12月献立表

開進第四小学校

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	エネルギー(kcal) (%)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	
2 火	6年1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 さばのみぞ煮 けんちん汁 ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう さば みぞ あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ さとう あぶら しろすりごま	しょうが ごぼう れんこん だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	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	ぶたひにく だいす 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 ジャガイモ 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 キュウリ	622	12.4	33.4	1.8	
4 木	むぎ はん 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き じゃがいものぞぼろ煮 ピーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう さけ ぶたひにく	こめ おおむぎ あぶら ジャガイモ 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	くろさとう 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 ウィンナー 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・スペッティ パンこ ジャガイモ	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 だいこん はい やさい 大根の葉入り野菜ソテー じたま 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 かんてん	スパゲティ オリーブ油 さとう あぶら しらたまだんご みずあめ	ねりまだいこん (いっせいきゅうしょく) えのきだけ しめじ だいこん (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 バインアップルかん 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 練馬野菜のみぞ汁 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 だいす わかめ あぶらあげ みぞ 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 だいこん 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	どうふ どん マーボー豆腐丼 牛乳 ちうかいた じゃがいもの中華炒め	ぶたひにく 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 ジャガイモ	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」	ふくやさない 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 カまぼこ	こめ おおむぎ ざらめ あぶら ジャガイモ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん 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 しる みぞ汁	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも だいす あぶらあげ みぞ	こめ おおむぎ あぶら さとう ジャガイモ	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ 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 カれいの煮つけみぞ汁 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう かれい だいす みぞ 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 根菜としょがのあったか汁 ちう ほうれん草のゆずおひたし	ぎゅうにゅう ぶたひにく 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 だいこん 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 だいこん 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 だいこん (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 だいす あく に 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 だいす	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(ルバ不使用) にら たまねぎ えのきだけ チングンサイ	617	14.2	29.2	3.0	
19 金	はくさい 白菜のあんかけご飯 牛乳 はくさい かぶと白菜のみぞ汁 みかん	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みぞ	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 だいす あぶらあげ みぞ	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 だいこん 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 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 しうりラーメン 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 なると コーヒー ぎゅうにゅう アガード	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 キュウリ ぶどうジュース または りんごジュース	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									

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