



令和7年 12月の献立表

練馬区立仲町小学校



日 曜 日	献 立 名 ★:アレルギー対応メニュー、食材	赤のたべもの		黄色のたべもの		緑のたべもの		エネ ルギー ^{kcal}	たんぱく質 g	
		おもに体をつくるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる				
1 月	★かんこくふうすきやき（ブルコギ）どんわかれスープ	豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	米油 ごま油 ★ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン たらチングンサイ	たまねぎ もやし ★りんご にんにく 生姜 ねぎ	554	22.9	
2 火	むぎごはん さばのみそに ★やさいのごまあえ けんちんじる	さばみそ 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 ジャガ芋	★白すりごま ★白ごま(ねり) 米油 ごま油	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	601	26.6	
3 水	ごぼうのハヤシライス わふうサラダ	豚肉	クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ のり	米 大麦 小麦粉 ざらめ 砂糖	バター 米油 ごま油	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	618	22.2	
4 木	むぎごはん ★だいすとじやこのごまからめ じゅがいものそぼろに いそかあえ	大豆 豚ひき肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり	米 大麦 片栗粉 砂糖 ジャガ芋 でん粉	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さいやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ もやし 大根	571	23.3	
5 金	★あつあげのごもくいためどん ★きゅうりとあおなのナムル くだもの（みかん）	豚肉 厚揚げ ★うずら卵 ハム	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ★ごま	にんじん チングンサイ 小松菜	にんにく 生姜 だけのこ 干しいたけ ねぎ キュウリ もやし みかん	590	25.6	
8 月	ねりまスパゲティ にんじんドレッシングサラダ ★だいこんの葉（は）のカップケーキ	まぐろ ★卵	のり 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 バター	あさつき にんじん 小松菜 大根（葉）一斉 給食	たまねぎ 練馬大根（一斉給食） キャベツ コーン にんにく	639	23.7	
9 火	むぎごはん めだいのからあげ 練馬野菜のツナマヨふうあえ 練馬野菜みそしる	赤魚 まぐろ 豆乳 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ジャガ芋	油 米油	小松菜 にんじん	生姜 キュウリ だいこん（地鷹） 大根 キャベツ（地鷹） ねぎ（地鷹）	586	23.2	
10 水	★キムチチャーハン ぼうぎょうざ ちゅうかスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉	牛乳	米 大麦 きょうざの皮 ジャガ芋	米油 ごま油	チングンサイ にら にんじん 小松菜	キムチ(冷不使用) キャベツ にんにく 生姜 コーン ねぎ	545	23.2	
11 木	チリビーンズライス こまつなとコーンのサラダ ★くだもの（りんご）	豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳	米 大麦 ジャガ芋 砂糖	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶 バセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ コーン ★りんご	590	21.5	
12 金	むぎごはん ★てづくりふりかけ さわらのさいきょうやき みそれじる	かつお節 さわら みそ 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 片栗粉	★白ごま ごま油	にんじん ほうれん草	なめこ えのきだけ ねぎ 大根	555	26.3	
15 月	きなこあげパン ボトル ゆずチャゼリー	きな粉 豚肉 ワインナー 大豆 ゼラチン	牛乳 寒天	ねじりパン 砂糖 ジャガ芋 マーマレード	油 米油	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ	552	23.1	
16 火	むぎごはん レンコンハンバーグ ほうれんそうゆずおひたし こんさいとしょうがのあったかじる	豚ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳	米 大麦 パン粉 砂糖	米油	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	生姜 れんこん 干しいたけ たまねぎ 白菜 ゆず ごぼう 大根	569	24.7	
17 水	だいこんなめし マー婆ーだいこん ★こんにゃくいり ちゅうかサラダ	青首 だいこん 一斉給食	豚ひき肉 みそ	しらす干し 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごま油 米油 ★ごま	大根（葉） にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ だけのこ ねぎ 大根 だいこん（一斉給食） キャベツ	542	21.3
18 木	やさいたっぷりキーマカレー だいすいりサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 大豆	牛乳 わかめ	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 米油	赤ピーマン ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ シメジ レーズン キュウリ もやし	577	21.0	
19 金	むぎごはん さけのゆうあんやき レンコンのきんぴら さつまいものどんじる	鮭 ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 さつま芋	米油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	ゆずれんこん ごぼう 大根 ねぎ	579	28.0	
22 月	ほうとうふううどん ★ひじきいりあつやきたまご くだもの（みかん）	冬至	豚肉 みそ 油揚げ 豚ひき肉	牛乳 ひじき ★卵	こんにゃく 里芋 砂糖	米油	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ 生姜 たまねぎ みかん	579	29.4
23 火	むぎごはん のりのつくだに ★ししゃものごまごろもやき ゆばとこんさいのにもの	★卵 鶏もも 厚揚げ 水湯葉	牛乳 のり ★ししゃも 青のり	米 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにゃく ジャガ芋	米油 ★白ごま 米ぬか油	にんじん さいやいんげん	生姜 ごぼう 大根	612	23.9	
24 水	ドセリレイングスククト ベーコンとやさいのピラフ ハンバーグステーキ かぶのミネストローネ	ベーコン 豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆	★コーヒー牛乳 牛乳 ジョア	米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米油 バター	にんじん バセリ トマトピューレ トマト缶 かぶ（葉）	マッシュルーム たまねぎ にんにく 生姜 かぶ	680	27.4	
	ドセリレイングスククト ベーコンとやさいのピラフ ローストチキン かぶのミネストローネ	ベーコン 鶏肉	★コーヒー牛乳 牛乳 ジョア	米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米油 バター	にんじん バセリ トマトピューレ トマト缶 かぶ（葉）	マッシュルーム たまねぎ にんにく 生姜 かぶ りんご	628	25.1	
	ドセリレイングスククト ベーコンとやさいのピラフ サーモンフライ かぶのミネストローネ	ベーコン 鮭	★コーヒー牛乳 牛乳 ジョア	米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米油 バター	にんじん バセリ トマトピューレ トマト缶 かぶ（葉）	マッシュルーム たまねぎ にんにく 生姜 かぶ	632	25.7	

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー ^{kcal}	たんぱく質 [%]	脂質 [%]	カルシウム ^{mg}	マグネシウム ^{mg}	鉄 ^{mg}	ビタミン				食物繊維 ^g	食塩 ^g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
12月の平均	586	16.6 % (24.3g)	31.0 % (20.2g)	329	86	2.4	252	0.42	0.49	25	5.5	2.2