
















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のになる		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のになる			
1	月		★かんこくふうすきやき（ブルコギ）どん わかめスープ	豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 ★ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン にら チンゲンサイ	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 ★やさしいごまあえ けんちんじる	さば みそ 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋	★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 ★だいすつじゃこのごまからめ じゃがいものそぼろに 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 じゃが芋 でん粉	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん 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 チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり 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 じゃが芋	油 米油	小松菜 にんじん	生姜 きゅうり だいこん（地場） 大根 キャベツ（地場） ねぎ （地場）	586	23.2
10	水		★キムチチャーハン ぼうきょうざ ちゅうかスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉	牛乳	米 大麦 ぎょうざの皮 じゃが芋	米油 ごま油	チンゲンサイ にら にんじん 小松菜	キムチ(卵不使用) 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 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶 パセリ粉 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 みぞれじる	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 えのきたけ ねぎ 大根	555	26.3
15	月		きなこあげパン ポトフ ゆずちゃゼリー	きな粉 豚肉 ウィンナー 大豆 ゼラチン	牛乳 寒天	ねじりパン 砂糖 じゃが芋 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 マーボーだいこん ★こんにゃくいり ちゅうかサラダ	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 だけのこと ねぎ 大根 だいこん（一斉給食） キャベツ	542	21.3
18	木		やさしいたっぷりキーマカレー だいずいりサラダ	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 しめじ レーズン きゅうり 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 さつまい	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）	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 じゃが芋	米油 ★白ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう 大根	612	23.9
24	水		ベーコンとやさしいのピラフ 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 パセリ 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
			ベーコンとやさしいのピラフ 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 パセリ 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
			ベーコンとやさしいのピラフ 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 パセリ 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