

12月の献立表

平成25年度 練馬区立仲町小学校

| 日曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品と働き | | | 栄養価 <small>たんぱく質</small> |
|-----|----|---|---|--|--|----------------------------------|
| | | | 赤:おもに体をつくるものとなる食品 | 黄:おもにエネルギーのものとなる食品 | 緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品 | |
| 3 | 火 | 練馬スパゲティ サモサ ミニトマト | 牛乳 ツナ缶、豚肉 | スパゲティ 砂糖、じゃがいも、小麦粉 餃子の皮、オリーブ油 米ぬか油 | にんじん、ミニトマト、大根 にんにく、玉ねぎ | 668 25.3 |
| 4 | 水 | 山吹ごはん おからハンバーグケチャップソース みそ汁・変わりごまあえ | 牛乳 豚肉、おから、卵、油揚げ みそ、わかめ | 米 もちきび、砂糖、サラダ油、ごま | ほうれん草、にんじん、玉ねぎ アップルソース、大根、ねぎ キャベツ、もやし | 638 26.3 |
| 5 | 木 | 食パン・カスタードクリーム 焼きチーズポテト ベジタブルスープ・みかん | 牛乳 ベーコン、卵、チーズ | 食パン じゃがいも、砂糖、くず粉 コーンスターチ、バター、ごま油 | にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ、みかん | 634 22.3 |
| 6 | 金 | とりごぼうごはん わかさぎののりごま揚げ じゃがいもの甘辛煮・かき玉汁 | 牛乳 鶏もも肉、油揚げ、卵、鶏肉 豆腐、わかさぎ、あおのり | 米、もち米 砂糖、小麦粉、じゃがいも くず粉、サラダ油、いりごま | にんじん、ほうれん草、ごぼう 干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ | 672 27.1 |
| 7 | 土 | カレーライス 海草サラダ 福神漬 | 牛乳 豚肉、わかめ | 米 じゃがいも、小麦粉、中ざら糖 砂糖、サラダ油、バター ごま油、ごま | にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、りんご、きゅうり もやし、福神漬 | 697 20.1 |
| 9 | 月 | 信田どんぶり みそ汁 りんご | 牛乳 油揚げ、鶏肉、なると 削り節、みそ、わかめ | 米 麦、砂糖 | にんじん、干しいたけ グリーンピース、玉ねぎ、たけのこ ねぎ、大根、りんご | 649 23.2 |
| 10 | 火 | 食パン・はちみつ 魚の香草焼き パセリスープ・大豆入りサラダ | 牛乳 ホキ、ベーコン、大豆 わかめ | 食パン じゃがいも、パセリ、砂糖 はちみつ、オリーブ油、バター ごま油、サラダ油 | にんじん、ピーマン、にんにく レモン、玉ねぎ、きゅうり、もやし | 644 26.8 |
| 11 | 水 | ごはん 鶏肉のバンバンジーソース 八宝菜・ナムル | 牛乳 鶏肉、豚肉、いか、むきえび うずら卵 | 米、麦 砂糖、くず粉、ごま サラダ油、ごま油 | にんじん、ほうれん草、ねぎ しょうが、玉ねぎ、たけのこ はくさい、干しいたけ、もやし にんにく | 665 29.2 |
| 12 | 木 | 食パン・手作りみかんジャム 鮭と里芋のみそグラタン ABCスープ | 牛乳 さけ、みそ、ベーコン、チーズ | 食パン さといも、小麦粉、じゃがいも ABCマカロニ、砂糖、バター コーンスターチ | ブロッコリー、にんじん、パセリ マッシュルーム缶、玉ねぎ コーン、みかん缶、オレンジジュース | 650 28.7 |
| 13 | 金 | 五目ごはん レコンのつくね揚げ 吉野汁・じゃこ入りごまあえ | 牛乳 鶏肉、油揚げ、すけとうだら 絞豆腐、卵、かまぼこ 芽ひじき、ちりめんじゃこ | 米 砂糖、でんぷん、こんにやく あられ麩、くず粉、サラダ油 ごま、ごま油 | にんじん、ほうれん草、ごぼう 干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ れんこん、ねぎ、もやし キャベツ | 623 28.4 |
| 16 | 月 | 菜めし いかのねぎみそ焼き 豆腐団子汁・大豆とジャコのごまからめ | 牛乳 いか、みそ、豆腐、鶏肉 大豆、ちりめんじゃこ | 米、米粒麦 白玉粉、さといも、でんぷん 砂糖、ごま、油 | 菜めしの素、にんじん、小松菜 しょうが、にんにく、ねぎ 大根、えのきたけ | 642 31.2 |
| 17 | 火 | 胚芽パン ボルシチ・カレードレッシングサラダ フルーツパイ | 牛乳 豚肉、ベーコン、いんげん豆 ホイップクリーム | 胚芽パン じゃがいも、砂糖、パイシート サラダ油 | にんじん、トマト缶、パセリ しょうが、にんにく、玉ねぎ かぶ、キャベツ、きゅうり みかん缶 | 626 24.3 |
| 18 | 水 | 野沢菜チャーハン 家常豆腐 あっさりワカメスープ | 牛乳 ベーコン、卵、辛みそ 豆板醤、生揚げ、豚肉 しらす干し、わかめ | 米 砂糖、くず粉、でんぷん サラダ油、ごま | 野沢菜漬、にんじん、しょうが 干しいたけ、たけのこ にんにく、キャベツ、ねぎ | 642 26.7 |
| 19 | 木 | ☆セレクト給食☆ 丸パン・じゃがいもとベーコンのスープ AまたはB | 牛乳 卵、ベーコン | 丸パン 小麦粉、パン粉、ソフトパン粉 じゃがいも、ソフトマーガリン 油 | にんじん、小松菜、キャベツ 玉ねぎ | A: 619 25.4 B: 647 28.7 |
| | | A:フィッシュバーガー・いちごのパパロア | ホキ、粉ゼラチン、生クリーム | 砂糖 | いちご、レモン | |
| | | B:カツバーガー・プリン | 豚肉 | 砂糖、プリン | の素 | |
| 20 | 金 | ジャコ入りさといもごはん 魚のごまだれ揚げ 小松菜の煮びたし・かき玉スープ | 牛乳 ホキ、油揚げ、豚肉 卵、昆布、ちりめんじゃこ | 米 さといも、小麦粉、でんぷん 砂糖、くず粉、ごま、サラダ油 | にんじん、小松菜、パセリ しょうが、キャベツ | 600 27.2 |
| 24 | 火 | きつねごはん 野菜のうま煮 茶わんむし・もやしのおかかあえ | 牛乳 豚肉、油揚げ、卵、鶏肉 むきえび、姫なると | 米、麦 砂糖、こんにやく、じゃがいも サラダ油 | にんじん、グリーンピース たけのこ、干しいたけ もやし | 651 27.9 |

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



学校給食費の徴収にご協力ください。
今月の引き落としは12月4日(水)です。