

# 12月の献立表

平成26年 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 エネルギー</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	
1	月	○	ごはん・海苔の佃煮 魚のごまだれ揚げ のっぺい汁・小松菜の煮びたし	牛乳 ホキ、豚肉、油揚げ 昆布、焼きのり	米 麦、小麦粉、でんぷん、砂糖 くず粉、こんにやく、さといも 竹輪ふ、サラダ油、ごま	にんじん、小松菜、しょうが 大根、ねぎ	614 25.1
2	火	○	ミルクパン イカフライ マッシュルームソース ベジタブルスープ・大豆入りサラダ	牛乳 いか、卵、ベーコン、大豆 わかめ	ミルクパン 小麦粉、パン粉、くず粉、砂糖 サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ マッシュルーム缶、キャベツ きゅうり、もやし	658 29.5
3	水	○	しらすごはん まさご揚げ みそ汁・ホウレン草のごまあえ	牛乳 豆腐、鶏肉、レンズまめ 卵、みそ、昆布、しらす干し わかめ	米 麦、でんぷん、砂糖、くず粉 ごま、サラダ油	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ、大根 もやし	615 24.6
4	木	○	きんぴらドッグ カリフラワーのクリーム煮 みかん	牛乳 豚肉、鶏肉、クリーム 粉チーズ	コッペパン 砂糖、じゃがいも、小麦粉 ソフトマーガリン、ごま油 サラダ油、バター	にんじん、さやいんげん、ごぼう 玉ねぎ、マッシュルーム缶 カリフラワー、グリーンピース みかん	638 27.3
5	金	○	あんかけチャーハン ワントンスープ	牛乳 卵、豚肉	米 くず粉、ワントンの皮、ごま油 米ぬか油	チンゲン菜、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、はくさい、ねぎ もやし	627 23.9
8	月	○	練馬スパゲティ りんごクラフティー	牛乳 ツナ缶、卵、生クリーム	スパゲティ 砂糖、コーンスターチ オリーブ油	大根、りんご、レモン	689 25.7
9	火	○	五目ごはん レンコンのつくね揚げ どさんこ汁・じゃこ入りごまあえ	牛乳 鶏肉、油揚げ、ひじき、わかめ 豆腐、卵、豚肉、さけ、みそ すけとうだら、ちりめんじゃこ	米 砂糖、でんぷん、じゃがいも サラダ油、バター、ごま油 ごま	にんじん、ほうれん草、ごぼう 干しいたけ、たけのこ れんこん、玉ねぎ、大根、コーン ねぎ、もやし、キャベツ	667 29.7
10	水	○	アーモンドサンド 白身魚のバジルソース オニオンスープ・パリパリサラダ	牛乳 ホキ、ベーコン、鶏肉 生クリーム	コッペパン 砂糖、じゃがいも、ワントンの皮 はちみつ、マーガリン、まつの実 アーモンド、オリーブ油、サラダ油	ほうれん草、にんじん、パセリ 玉ねぎ、にんにく、コーン キャベツ、きゅうり	648 26.7
11	木	○	中華丼 豆腐チゲ	牛乳 豚肉、いか、かまぼこ うずら卵、豆腐 テイメイジャン、コチュジャン	米 麦、砂糖、くず粉、でんぷん サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、にら しょうが、にんにく、干しいたけ たけのこ、玉ねぎ、はくさい きくらげ、キムチ、大根、もやし	622 27.5
12	金	○	だいこんご飯 野菜のみそチーズ焼 野菜のごまあえ・吉野汁	牛乳 油揚げ、ウィンナー、みそ 鶏肉、かまぼこ、チーズ しらす干し、ヨーグルト、昆布	米 砂糖、じゃがいも、でんぷん こんにやく、あらねこ、くず粉 サラダ油、マヨネーズ、ごま	にんじん、ピーマン、パセリ ほうれん草、大根、玉ねぎ もやし、ねぎ	632 22.7
15	月	○	キャロットライス いかのねぎみそ焼き・豆腐団子汁 大豆とじゃこのごまからめ	牛乳 いか、みそ、豆腐、鶏肉 大豆、昆布、ちりめんじゃこ	米 白玉粉、さといも、でんぷん 砂糖、ごま油、ごま、サラダ油	にんじん、小松菜、しょうが にんにく、ねぎ、大根 えのきたけ	630 29.3
16	火	○	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 コーンスターチ、バター	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	613 27.4
17	水	○	野菜チャーハン 家常豆腐 あっさりワカメスープ	牛乳 ベーコン、卵、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、ねぎ、キャベツ	642 26.7
18	木	○	☆セレクト給食☆ ミルクパン じゃが芋とベーコンのスープ AまたはB	牛乳 卵、ベーコン	ミルクパン じゃがいも、でんぷん、パン粉 小麦粉、砂糖、サラダ油 マーガリン	にんじん、小松菜、玉ねぎ キャベツ	A:631 25.2 B:644 28.6
			A:フライドチキン・いちごのパパロア	鶏チューリップ、ゼラチン、生クリーム	砂糖	いちご、レモン	
			B:ローストチキン・すりおろしりんごゼリー	鶏もも骨付、パールアガー	砂糖	りんご、しょうが	
19	金	○	とりごぼうごはん わかさぎのりごま揚げ じゃがいもの甘辛煮 水菜のはりはりスープ チキンカレー・福神漬 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉、油揚げ、卵、豚肉 わかさぎ、あおのり	米 もち米、砂糖、小麦粉 じゃがいも、サラダ油、ごま	にんじん、みずかけな、ごぼう 干しいたけ、玉ねぎ	628 24.8
20	土	○	きつねごはん 野菜のうま煮 茶わんむし	牛乳 豚肉、油揚げ、卵、鶏肉 むきえび、なると	米 小麦粉、じゃがいも、砂糖 サラダ油	トマト缶、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、ピクルス 干しぶどう、りんご、キャベツ きゅうり、コーン、福神漬	668 21.1
24	水	○	きつねごはん 野菜のうま煮 茶わんむし	牛乳 豚肉、油揚げ、卵、鶏肉 むきえび、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	642 26.8
25	木	○	パンパン ボルシチ・海草サラダ フルーツパイ	牛乳 豚肉、ベーコン、いんげん豆 わかめ、ホイップクリーム	パンパン じゃがいも、砂糖、パイシート サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、トマト缶、しょうが にんにく、玉ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、もやし みかん缶	634 22.9

\* 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下さい。  
 今月の引き落としは12月4日(火)で