

12月の献立表

平成29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 kcal</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	金	○	ぶた丼 みそ汁 大学いも	ぶた肉 油あげ とうふ みそ 牛乳	米 しらたき さとう さつまいも 水あめ 米サラダ油 あげ油 ごま	小松菜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	667 23.6
4	月	○	【練馬産大根一斉給食】 ねりまスパゲティ キャロットソースサラダ とうふのマフィン	ツナ缶(オイルづけ) とうふ 鶏卵 牛乳	スパゲティ さとう はくりき粉 オリーブ油 米サラダ油 むえんバター	小松菜 にんじん 大根 キャベツ	717 25.9
5	火	○	ごはん さばのみそ煮 キャベツのおかか炒め いも煮汁	さば みそ 花かつお ぶた肉 みそ 牛乳	米 米粒麦 さとう さとも 板こんにやく ごま油 ごま	にんじん 古根生姜 キャベツ もやし(緑豆) ごぼう 大根 白菜 ねぎ	615 27.9
6	水	○	あげパン(メープル) さけのレモン焼 ヌードルスープ	さけ ベーコン ぶた肉 牛乳	三温とうじゃがいも 干しうどん あげ油 ゆうえんバター 米サラダ油 メープルシュガー 米こパン	にんじん レモン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	594 31.5
7	木	○	あんかけチャーハン こまつなとひじきのナムル ちゅうかスープ	鶏卵 ぶた肉 とり肉 とうふ 牛乳 芽ひじき 生わかめ	米 ぐず粉 ごま油 米ぬか油 ごま 米サラダ油	にんじん 小松菜 にら にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし(緑 豆) しょうが ねぎ	584 22.2
8	金	○	とりごぼうごはん ししゃものカレーあげ じゃがいものあまから煮 みずなのほりはりスープ	とり肉 油あげ 鶏卵 ぶた肉 牛乳 ししゃも	米 もち米 はくりき粉 じゃがい も さとう あげ油 米サラダ油	みずかけな にんじん ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ	580 23.5
11	月	○	オムチキンライス ABCスープ 大豆入りサラダ	とり肉 鶏卵 ベーコン 大豆(国産、乾) 牛乳 カットわかめ	米 じゃがいも ABCマカロニ さとう ゆうえんバター ごま油 米サラダ油	トマトジュース にんじん パセリ 玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり マッシュルーム缶 もやし(緑豆) れいとうホールコーン	603 21.4
12	火	○	やまぶきごはん きんぴらバーグ こまつなの煮びたし みそ汁	ぶた肉 とうふ 鶏卵 油あげ みそ 牛乳 炊き込みわかめ 生わかめ	米 もちきび パン粉(生) さとう ぐず粉 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ ごぼう ねぎ 大根	607 25.4
13	水	○	ごはん てっかみそ しろみざかなのポテチ焼き じゃことおかかの和え物 すまし汁	みそ 大豆(水煮) ホキ 花かつお あられはんぺん 牛乳 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ 生わかめ	米 米粒麦 さとう じゃがいも 米サラダ油 ゆうえんバター	パセリ にんじん キャベツ ねぎ	600 28.2
14	木	○	こくとうパン オランダコロケ マスタードスープ いちご	ロースハム レンズまめ(ゆで) 鶏卵 ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ	こくとうパン じゃがいも はくりき粉 パン粉(生) ソフトパン粉 あげ油 米サラダ油 ゆうえんバター	パセリ にんじん 玉ねぎ キャベ ツ れいとうホールコーン いちご	658 21.2
15	金	○	ごはん ぶりのおろしソース ゆかりあえ とうふだんご汁	ぶり とうふ とり肉 牛乳	米 米粒麦 でん粉 さとう 白玉粉 さとも あげ油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 かぶ きゅうり えのきたけ	662 26
18	月	○	こんぶごはん やさいのみそチーズ焼 ぶたにくとたまごのスープ	とり肉 油あげ ウィンナー みそ ぶた肉 とうふ 鶏卵 牛乳 きざみこんぶ ピザ用チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも さとう ぐず粉 米サラダ油 マヨネーズ	にんじん ピーマン パセリ ほうれん草 干しいたけ 玉ね ぎ キャベツ	611 24.8
19	火	○	さつまいもごはん れんこんのつくねあげ やさいのごまあえ とん汁	すけとうだら(すりみ) 鶏卵 ぶた肉 牛乳 とうふ あぶらあげ みそ 芽ひじき	米 もち米 さつまいも さとう 板こんにやく じゃがいも ごま あげ油	にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ もやし れんこん	618 24.7
20	水		☆セレクト給食☆ 牛乳コーヒー ミルクパン・じゃがいもとベーコンのスープ AまたはB	牛乳コーヒー ベーコン	ミルクパン じゃがいも はくりき粉 さとう 米サラダ油 あげ油	にんじん 小松菜 玉ねぎ	A:662 24.8
			A:エビフライ・UFOゼリー	えび 鶏卵 粉寒天 カルピス	パン粉 白玉団子	パイン缶	B:693 26.2
			B:フライドチキン・おかしなおかしな目玉焼き	鶏肉 牛乳 粉寒天	でんぷん	しょうが 黄桃缶	
21	木	○	野菜ラーメン いがぐりくん	ぶた肉 鶏卵 牛乳	むしちゅうかめん さつまいも さとう はくりき粉 そうめん(乾) ごま油 あげ油 ゆうえんバター 日本ぐり(かんろ煮)	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ もやし(緑豆) 玉ねぎ ねぎ	711 24
22	金	○	ねりまごはん わかさぎのゆず揚げ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	とり肉 油あげ あずき(乾) とうふ みそ 牛乳 わかさぎ	米 米粒麦 さとう はくりき粉 でん粉 米サラダ油 ごま あげ油	にんじん 小松菜 西洋かぼちゃ 大根 ゆず 白菜 ねぎ	564 22.4
25	月	○	チキンドリア カラフルソテー フルーツヨーグルト	とり肉 牛乳 生クリーム こなチーズ ヨーグルト	米 はくりき粉 ソフトパン粉 さとう オリーブ油 ゆうえんバター 米サラダ油	にんじん ほうれん草 マッシュルーム 缶 玉ねぎ えいとうホールコーン 国 産ミックスフルーツ(りんご・黄桃・ 白桃・ラフランス)	676 21.8

* 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。

早ね早おき朝ごはん



学校給食の徴収にご協力ください。

11月30日(木)が最終引き落とし、12月11日(月)が最終再引き落とし日となります。
口座残額をお確かめの上、ご協力のほどよろしくお願い致します。