

12月の献立表

令和2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 1人分-Kcal たんぱく質g
				赤：おもに体をつくるものになる食品	黄：おもにエネルギーのものになる食品	緑：おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	火	○	こんぶごはん あつやきたまご みそしる	昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 ぶた肉 鶏卵 わかめ みそ	米 米粒麦 米ぬか油 さとう	干しいたけ にんじん 切干し大根 たまねぎ 葉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ	611 28.5
2	水	○	チリビーンズドッグ ほうれんそうとさけのクリームシチュー くだもの	ウインナー ぶた肉 大豆 いんげん豆 チーズ 牛乳 鮭 生クリーム	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも さとう バター 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ ほうれん草 いちご	595 25.6
3	木	○	ちゅうかふうちゃめしコーンいり ジャージャンとうふ ちゅうかのそくせきづけ	牛乳 みそ 厚揚げ ぶた肉	米 ごま油 ごま 米ぬか油 さとう くず粉 でん粉 揚げ油	れいとうコーン パセリ しょうが 干しいたけ にんじん だけのこ にんにく 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	609 23.5
4	金	○	しらすごはん いもに こまつなのごまみそあえ	しらす 牛乳 牛肉 みそ	米 米粒麦 さといも こんにゃく さとう ごま	にんじん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ 小松菜 もやし	528 20.6
7	月	○	ねりまスパゲティ こまつなとしめじのソテー とうふのマフィン	ツナ缶 のり 牛乳 ベーコン 豆腐 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 さとう 米ぬか油 薄力粉 バター	大根 しょうが にんじん 小松菜 ぶなしめじ レモン	724 26
8	火	○	ごはん さばのみそに ごぼうチップス よしのじる	牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ 板なしかまぼこ	米 米粒麦 さとう でん粉 揚げ油 こんにゃく 麩(ふ) くず粉	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ	700 28.9
9	水	○	はつみつレモントースト にくだんごいりやさいスープ あおのりポテト	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 豆腐 青のり	食パン バター はちみつ グラニュー糖 でん粉 春雨 くず粉 ごま油 じゃがいも	レモン しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ 白菜	582 23.9
10	木	○	ぶたにくとあつあげのキムチどん さんしょくいためナムル はくとういりカルピスゼリー	ぶた肉 厚揚げ 八丁味噌 牛乳 寒天 ゼラチン	米 米粒麦 ごま油 さとう ごま でん粉 米ぬか油 カルピス	にんにく キムチ たまねぎ にんじん 長ねぎ 切干し大根 豆もやし いら 白桃缶	651 27
11	金	○	さつまいもごはん きんぴらバーグ みそしる	牛乳 ぶた肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	米 もち米 さつまいも ごま パン粉 ごま油 三温糖 くず粉	たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ	652 26.4
12	土	○	ちゅうかどん こくとうかんいりフルーツポンチ	ぶた肉 いか 板なしかまぼこ うすら卵 寒天	米 米粒麦 米ぬか油 さとう くず粉 でん粉 ごま油 黒砂糖	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ チンゲンサイ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	595 28.7
14	月	○	なめし さけとさといものみそグラタン ごもくじる	ちりめんじゃこ 牛乳 鮭 豆乳 みそ チーズ とり肉 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 ごま さといも バター 薄力粉 くず粉	ブロッコリー 大根 にんじん ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ 白菜 小松菜	635 28.7
15	火	○	バラやきとたまごのにしょくどん せんべいじる くだもの	牛肉 鶏卵 牛乳 とり肉	米 米粒麦 米ぬか油 さとう はちみつ ごま こんにゃく 南部せんべい	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく ごぼう 大根 ぶなしめじ 小松菜 長ねぎ	694 25.3
16	水	○	パエリア しろみさかなのムニエル・レモンソース じゃがいもとベーコンのスープ	とり肉 えび いか 牛乳 まとうだい ベーコン	米 米粒麦 オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ ぶなしめじ パセリ レモン にんじん 小松菜	614 26
17	木	○	カレーうどん じゃこいりごまあえ さつまいものむしパン	とり肉 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏卵	うどん ごま油 くず粉 ごま さとう さつまいも 米ぬか油 薄力粉	たまねぎ みつば にんじん ほうれん草 もやし キャベツ	617 22.5
18	金	○	ごはん ぶたにくととうふのスープに ツナとじゃがいものいため のりのつくだに	牛乳 ぶた肉 豆腐 ツナ缶 のり	米 米粒麦 米ぬか油 さとう ごま油 くず粉 オリーブ油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ たまねぎ パセリ	608 24.3
21	月	○	わかめごはん わかさぎのゆずあげ かぼちゃとあつあげのもの	炊き込みわかめの素 牛乳 わかさぎ ぶた肉 厚揚げ	米 米粒麦 ごま 揚げ油 薄力粉 でん粉 さとう 米ぬか油 くず粉	ゆず しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	602 22.2
22	火	○	ごはん にざかな かわりごまあえ とんじる	牛乳 赤魚 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粒麦 さとう くず粉 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	586 28.5
23	水	○	ごぼういりドライカレー ごりんサラダ くだもの	ぶた肉 レンズ豆 大豆 チーズ 牛乳 ツナ缶	米 米粒麦 バター 米ぬか油 薄力粉 さとう ごま	セロリ ごぼう にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ レッドキャベツ きゅうり 赤パプリカ れいとうコーン 紅まどんな	685 23.6
24	木	○	ごはん ぶりのガーリックみそやき ふゆやさいのおきりこみ てづくりふりかけ	牛乳 ぶり とり肉 みそ ちりめんじゃこ 青のり 花かつお	米 米粒麦 オリーブ油 さとう マヨネーズ さといも 薄力粉 強力粉 ごま	にんにく ごぼう にんじん 大根 ぶなしめじ わけぎ	668 28.9
25	金	○	スパゲッティミートビーンズ じゃがいもとやさいのスープ プリンアラモード	ぶた肉 とり肉 チーズ 大豆 牛乳 鶏卵 冷凍ホイップクリーム	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ マジッジュール水蒸し 小松菜 みかん缶	783 28.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食費の納入にご協力ください。

12月分の引き落とし日は12月30日(水)です。

今年度最後の引き落としとなります。口座残高にお気をつけください。

昇ね早おき朝ごはん

