



令和4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	木	むぎごはん ★わふうレンコンハンバーグ ★やさいのごまあえ ★いものこじる	豚ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 油揚げ	★牛乳	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 こんにやく ★里芋 ジャガ芋	ごま油 ★白すりごま ★白ごま	れんこん 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ 大根 ねぎ		582	24.2
2	金	ビーフカレーライス ハニーサラダ ★くだもの(りんご)	牛肉 ハム	★牛乳	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 はちみつ	米油 バター	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ セロリ 白菜 きゅうり キャベツ ★りんご	652	19.6
5	月	ねりまだいごんのねりまスパゲティ こまつなとコーンのサラダ ★キャロットカップケーキ	まぐろ ★卵	のり ★牛乳 クリーム	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	たまねぎ 練馬大根 キャベツ コーン にんにく オレンジジュース	630	23.3
6	火	はつがげんまいりごはん ★ぎせいとうふ ★あおなとえのきのからしあえ さつまいものトンじる	豚ひき肉 豆腐 ★卵 豚肉 みそ	★牛乳	米 発芽玄米 砂糖 さつまい	米油 ごま油 ★白ごま	にんじん こねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ えのきだけ にんにく 生姜 ごぼう 大根	605	25.9
7	水	★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(ペにマドンナ)	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 たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし オレンジ	590	25.6
8	木	じゃこなめし さばのみそに みぞれじる	さば みそ 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	ちりめんじゃこ ★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油	もみ菜 にんじん ほうれん草	生姜 なめこ えのきだけ ねぎ 大根	592	28.4
9	金	ココアパン じゃがいもとひきにくのかさねやき スコッチブロス(むぎいりスープ)	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 とり肉 ハム	★牛乳 チーズ	ココアパン じゃが芋 小麦粉 大麦	米油 バター	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ セロリ にんにく かぶ キャベツ	555	26.5
12	月	★ビビンバ トックスープ	豚ひき肉 油揚げ とり肉	★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 トック	米油 ごま油 ★白ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 白菜 しめじ ねぎ	561	23.4
13	火	むぎごはん ★さけのゆうあんやき いろどりきんぴら こまつなとじゃがいものみそしる	★鮭 ベーコン 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	ゆず ごぼう れんこん ねぎ	565	28.3
14	水	チリビーンズライス さつまいもサラダ くだもの(みかん)	豚ひき肉 大豆 ハム	チーズ ★牛乳	米 大麦 ジャガ芋 砂糖 さつまい	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶 パセリ粉	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	621	23.0
15	木	むぎごはん ★だいずと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 ジャガ芋 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
16	金	★みそけんちんうどん ★ささかまほこのいそべあげ かぼちゃのてんぷら	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 ★ささかまほこ	★牛乳 青のり	うどん こんにやく ★里芋 小麦粉	米油 油	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	626	27.4
19	月	むぎごはん ぶりのてりやき ★にくやさしいため わかめととうふのみそしる	ぶり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖	ごま油 米油 ★白すりごま	にんじん ピーマン	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ もやし 大根	592	29.1
20	火	★いらたまチャーハン ★しんじゅだんご チンゲンサイのちゅうかスープ	焼き豚 ★卵 なると 豚ひき肉 ベーコン 豆腐	★牛乳	米 大麦 パン粉 もち米	米油 ごま油	にんじん いら チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 大根 きくらげ えのきだけ	581	26.2
21	水	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ ★わかさぎのゆずあげ かぼちゃとあつあげのもの	かつお節 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ★わかさぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 でん粉	★ごま 米油	にんじん かぼちゃ さやいんげん	ゆず 生姜 たまねぎ	596	24.3
22	木	コーンピラフ ★ローストチキン かぶのミネストローネ いちごとカルピスの2しょくゼリー	豚肉 とり肉 ベーコン ゼラチン	★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 マカロニ サイダー カルピス	バター 米油	にんじん バセリ トマト缶 かぶ(葉)	マッシュルーム たまねぎ コーン にんにく ★りんご レモン かぶ いちご	657	26.2

※食材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。

◀学校給食平均栄養摂取量の記載について▶

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

★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 % (25.0g)	脂質 % (20.5g)	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		
7月の平均	598	16.7%	30.9%	330	88	2.2	256	0.41	0.52	25	5.3	2.3