



令和6年 12月の献立表

練馬区立仲町小学校



| 日 | 曜日 | 献立名 ★: アレルギーマッチメニュー、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とになる | | 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とになる | | | |
| 2 | 月 | ねりまだいこんなめし マーボーだいこん ★はくさいともやしのナムル <small>練馬大根 一斉給食</small> | 豚ひき肉 | みそ しらす干し ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | ごま油 米油 ★白ごま | 大根(葉) にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 干しいだけ だけのごねぎ 大根(地場) 白菜 もやし | 540 | 21.4 |
| 3 | 火 | やさいたっぷりキーマカレー だいすいりサラダ | 豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 | ★牛乳 わかめ | 米 大麦 小麦粉 砂糖 | 米ぬか油 バター ごま油 米油 | 赤ピーマン ピーマン にんじん | にんにく 生姜 たまねぎ しめじ レーズン きゅうり もやし | 577 | 21.0 |
| 4 | 水 | ★キムチチャーハン ぼうぎょうざ ちゅうかスープ | 豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉 | ★牛乳 | 米 大麦 ぎょうざの皮 じゃが芋 | 米油 ごま油 | チンゲンサイ にら にんじん 小松菜 | キムチ(卵不使用) キャベツ にんにく 生姜 コーン ねぎ | 545 | 23.2 |
| 5 | 木 | わかめごはん たらのみじやき【開四小】 にくじゃが くだもの(みかん) <small>小中 連携 献立</small> | たら 豚肉 炊き込みわかめ さつま揚げ の菜 ★牛乳 | | 米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 | マヨネーズ (エッグフ リー) 米油 | にんじん さやいんげん | たまねぎ 生姜 みかん | 596 | 28.9 |
| 6 | 金 | むぎごはん じゃこのつくだに ★ひじきいりあつやきたまご みぞれじる <small>大雪 献立</small> | 豚ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ | ★牛乳 ちりめんじゃこ ひじき | 米 大麦 みずあめ 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 | にんじん ほうれん草 | 生姜 たまねぎ なめこ えのきたけ ねぎ 大根 | 601 | 28.0 |
| 9 | 月 | ねりまスパゲティ にんじんドレッシングサラダ ★こまつなのカップケーキ | まぐろ ★卵 | のり ★牛乳 | 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 | 639 | 23.7 |
| 10 | 火 | むぎごはん サケのゆうあんやき いろどりきんぴら こまつなのみそじる | 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 |
| 11 | 水 | ねりまさんキャベツのホイコーローどん ★はるさめサラダ ★すりおろしりんごゼリー <small>練馬キャベツ 一斉給食</small> | 豚肉 厚揚げ ハム | ★牛乳 アガー | 米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 | 米油 ごま油 ★白すりごま | ピーマン にんじん | 生姜 にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり りんごジューズ ★りんご | 598 | 20.7 |
| 12 | 木 | だいすいりなめし ★とらふハンバーグおろしソース さつまいものどんじる | 大豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 豚肉 みそ | ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 パン粉 さつま芋 | ごま油 米油 | 小松菜 あさつき にんじん | たまねぎ 生姜 大根 えのきたけ ごぼう ねぎ | 593 | 25.9 |
| 13 | 金 | むぎごはん ★てつくりわかめふりかけ【開四中】 とりにくのじぶに【開四中】 ★もやしとあおなのからしあえ <small>小中 連携 献立</small> | かつお節 とり肉 厚揚げ | ★牛乳 わかめ | 米 大麦 小麦粉 生ふり 里芋 砂糖 片栗粉 | ごま油 ★白ごま 米油 ★白すりごま | にんじん 小松菜 春菊 | 生姜 大根 だけのご だけだけ もやし 白菜 にんにく | 553 | 24.0 |
| 16 | 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 |
| 17 | 火 | ★いわしのかばやきどん おひたし あおさいりみそじる | いわし かつお節 豆腐 油揚げ みそ | ★牛乳 あおさ | 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 | 米油 ★ごま | 小松菜 にんじん | 白菜 もやし ねぎ | 604 | 26.7 |
| 18 | 水 | みそけんちんうどん 2しょくてんぷら(さつまいも・ちくわ) | 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 竹輪 | ★牛乳 青のり | うどん こんにゃく 里芋 さつま芋 小麦粉 | 米油 | にんじん 小松菜 | ごぼう 干しいだけ 大根 ねぎ | 642 | 25.3 |
| 19 | 木 | むぎごはん ★だいす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 じゃが芋 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 |
| 20 | 金 | ツナチーストースト はくさいとマカロニのクリームに ゆずちゃゼリー <small>冬至 献立</small> | まぐろ とり肉 チーズ ★牛乳 ゼラチン 脱脂粉乳 寒天 | | 胚芽パン マカロニ じゃが芋 小麦粉 砂糖 マーマレード | マヨネーズ (エッグフ リー) 米油 バター | パセリ粉 にんじん | レモン たまねぎ しめじ 白菜 | 582 | 23.5 |
| 23 | 月 | むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ ★ししゃものごまごろもやき かぼちゃとあつあげのもの <small>冬至 献立</small> | かつお節 ★卵 豚ひき肉 厚揚げ | ★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ★ししゃも 青のり | 米 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | ★ごま 米油 ★白ごま | にんじん かぼちゃ さやいんげん | 生姜 たまねぎ | 639 | 24.9 |
| 24 | 火 | ベーコンとやさいのピラフ ハンバーグステーキ かぶのミネストローネ <small>クリスマス メニュー 【セレクト 給食】</small> | ベーコン 豚ひき肉 ミンチ レンズ豆 | ★コーヒー牛乳 牛乳 | 米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ | オリーブ油 米油 バター | にんじん パセリ トマトピューレ トマト缶 かぶ(葉) | マッシュルーム たまねぎ にんにく 生姜 かぶ | 680 | 27.4 |
| 24 | 火 | ベーコンとやさいのピラフ ローストチキン かぶのミネストローネ | ベーコン 鶏肉 | ★コーヒー牛乳 牛乳 | 米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ | オリーブ油 米油 バター | にんじん パセリ トマトピューレ トマト缶 かぶ(葉) | マッシュルーム たまねぎ にんにく 生姜 かぶ りんご | 628 | 25.1 |
| 24 | 火 | ベーコンとやさいのピラフ サーモンフライ かぶのミネストローネ | ベーコン 鮭 | ★コーヒー牛乳 牛乳 | 米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ | オリーブ油 米油 バター | にんじん パセリ トマトピューレ トマト缶 かぶ(葉) | マッシュルーム たまねぎ にんにく 生姜 かぶ | 632 | 25.7 |

※食材料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。

★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 % (24.7g) | 脂質 % (20.6g) | 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 ₂ mg | C mg | | | |
| 12月の平均 | 593 | 16.6 % (24.7g) | 31.2 % (20.6g) | 341 | 88 | 2.4 | 234 | 0.40 | 0.48 | 26 | 5.4 | 2.3 |