令和8年

12月献立表

北町西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	火	きびごはん ★牛乳 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ	こめ きび あぶら つきこんにゃく さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	598	14.7	32.8	2.0
2	水	★ダイスチーズパン ★牛乳 ★キャベツとあさりのソテー ★豆乳のクリームシチュー	★ぎゅうにゅう ★あさり とりにく とうにゅう ★なまクリーム	★ダイスチーズパン　あぶら じゃがいも　★バター はくりきこ	キャベツ にんじん コーンかん にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	576	17.0	41.4	2.9
3	木	★チンジャオロース丼 ★牛乳 チンゲン菜の中華スープ ★りんご	ぶたにく ★ぎゅうにく あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ あおピーマン もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ ★りんご	565	16.2	26.3	2.2
4	金	ごはん ★牛乳 ★お魚ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 豚汁	★ぎゅうにゅう ★いわし ★たら　とうふ みそ ぶたにく	こめ でんぷん さとう あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	570	17.3	24.3	2.5
		練馬大根の日							
7	月	★練馬スパゲティ ★牛乳 大根の葉サラダ ゆうやけゼリー	★ツナ きざみのり　★ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	★スパゲティハーフ オリーブゆ さとう あぶら	ねりまだいこん もやし だいこんのは にんじん レモンじる たまねぎ にんじんジュース みかんジュース	617	14.8	35.3	2.7
8	火	麦ごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き ★おかか和え 具だくさん味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく めひじき ★たまご もめんどうふ みそ	こめ おおむぎ　あぶら さとう	にんじん ほししいたけ グリンピース もやし キャベツ たまねぎ だいこん ぶなしめじ こまつな	521	16.8	27.8	2.2
9	水	★豆腐と豚肉のあんかけ丼 ★牛乳 ★わかめとじゃこのサラダ みかん	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう わかめ ★しらす	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ こまつな もやし みかん	630	17.2	29.6	2.7
10	木	ごはん ★牛乳 ★魚の照り焼き ★ごま和え いもっこ汁	★ぎゅうにゅう ★ぎんだら あぶらあげ とりにく	こめ さとう でんぷん ★すりごま あぶら さといも こんにゃく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ねぎ こまつな	574	16.0	32.6	1.9
11	金	★カレーピラフ ★牛乳 ★野菜チップス ★ABCスープ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ ★バター あぶら じゃがいも ★ABCマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ごぼう れんこん コーンかん こまつな	569	13.6	35.3	1.6
14	月	麦ごはん ★牛乳 ★チーズタッカルビ ★チョレギサラダ ★卵入りわかめスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★ピザチーズ きざみのり とうふ ★たまご カットわかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうが にんにく きゅうり もやし ★りんご たけのこ ねぎ	577	17.1	32.9	2.6
15	火	★ごまわかめごはん ★牛乳 ★焼きししゃも キャベツと小松菜のみそドレサラダ 鶏だんご汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも みそ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ ★いりごま あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ きゅうり こまつな コーンかん しょうが ねぎ にんじん はくさい えのきたけ	567	17.2	33.2	2.7
		練馬区産　大根の日							
16	水	★食パン ★牛乳 ★手作りりんごジャム チリコンカン 大根サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	★こくないさんしょくパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも さとう	★りんご りんごジュース にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ だいこん きゅうり	549	16.1	33.9	2.7
17	木	鶏めし ★牛乳 野菜の梅のり和え 雪ん子汁	とりにく ★ぎゅうにゅう きざみのり とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しいたけ ごぼう にんじん こまつな キャベツ もやし ねりうめ だいこん えのきたけ ねぎ なめこ	473	15.6	26.1	2.2
18	金	ごはん ★牛乳 ★鶏肉の揚げ煮 ★大根ときゅうりの中華和え 広東スープ	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーンかん もやし にんにく しょうが さやいんげん こまつな だいこん きゅうり しいたけ たけのこ	633	19.0	28.2	2.5
21	月	★梅ちりごはん ★牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 野菜の塩昆布和え	★ぎゅうにゅう とりにく なまあげ しおこんぶ	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう でんぷん	★うめちり しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり	579	17.2	31.2	2.5
22	火	ごはん ★牛乳 ★鮭のゆずみそ焼き ★野菜のおひたし ★かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ ぶたにく	こめ さとう しらたまこ はくりきこ あぶら	しょうが ゆず こまつな もやし にんじん かぼちゃペースト ごぼう だいこん ねぎ	589	19.5	20.8	2.6
23	水	★ほうとう ★牛乳 ★かしわいそべ天	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう とりにく あおのり	★れいとうほうとう あぶら はくりきこ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな しょうが にんにく	573	22.2	29.8	2.6
24	木	★タンドリーチキンカレー ★牛乳 ★サイダーポンチ	とりにく ★ヨーグルト ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう かんてんかん	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター はくりきこ サイダー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パインかん ★ももかん	692	12.5	30.8	2.0

※　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。　※給食回数18回

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	581	16.6	30.7	2.4	326	84	2.2	256	0.25	0.44	13	5.2
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。



今月は、学校の近くの農家・森屋さんの育てた「大根」と「長ねぎ」を使わせていただきます。
お楽しみに♪