

令和7年

12月献立表

練馬小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	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 月	四川味噌豆腐丼 飲用牛乳 卵とワンタンのスープ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ウェーブワンタン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし	629 19.6 29.8 2.5						
2 火	ご飯 飲用牛乳 野菜メンチカツ ポイルキャベツ 豚汁	牛乳 ひじき 鶏ひき肉 豚ひき肉 豚肉 みそ	米 パン粉 小麦粉 油 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	たまねぎ れんこん 干しいたけ キャベツ ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	669 16.4 32.3 2.1						
3 水	じゃことごぼうのピラフ 飲用牛乳 スパニッシュオムレツ 星形マカロニのミネストローネ	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ 卵 とり肉 ひよこ豆 レンズ豆	米 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ	687 17.7 32.0 2.6						
4 木	★6年生リクエスト給食★ 麦ご飯 飲用牛乳 豆腐ハンバーグ玉ねぎソース 野菜のごま和え 飛鳥汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき とり肉 みそ	米 大麦 パン粉 米ぬか油 砂糖 白すりごま じゃが芋	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 小松菜 しめじ えのきたけ 大根	622 16.7 26.8 2.6						
5 金	ナン 飲用牛乳 バターチキンカレー ピーズサラダ	牛乳 鶏もも 生クリーム いんげん豆 ひよこ豆	ナン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース キャベツ コーン 枝豆	616 16.9 39.3 2.7						
8 月	★練馬区一斉給食★ 練馬大根スパゲティ 飲用牛乳 カリカリポテトサラダ	まぐろのり 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋 米ぬか油	練馬大根 キャベツ きゅうり にんじん	610 16.0 39.7 2.2						
9 火	麦ご飯 飲用牛乳 ぶり大根 野菜の甘みそ和え 練馬大根葉のふりかけ	牛乳 ぶり みそ ちりめんじゃこ かつお節	米 大麦 こんにやく 砂糖 米ぬか油 ごま油 白ごま	大根 にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 大根 (葉)	619 17.7 31.8 2.0						
10 水	ご飯 飲用牛乳 鶏肉のにらソースがけ 白菜のゆず風味あえ いものこ汁	牛乳 とり肉 かつお節 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにやく 里芋	にら 生姜 にんにく にんじん はくさい 大根 ねぎ	553 24.2 18.6 2.3						
11 木	高菜チャーハン 飲用牛乳 大根のそぼろ煮 おかしな生卵	豚ひき肉 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 寒天	米 ごま油 砂糖 米ぬか油 片栗粉	高菜漬 生姜 たまねぎ にんじん 大根 グリンピース りんごジュース 桃缶	595 14.5 26.8 1.7						
12 金	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃも焼き チャブチェ 石狩鍋 (北海道)	牛乳 ししゃも 豚肉 ぼろみそ 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖 春雨 白ごま じゃが芋 こんにやく バター	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にら キャベツ	620 17.5 28.6 2.7						
15 月	ぶどうパン 飲用牛乳 あぶらかれのバジル風味焼き カントリーサラダ ジュリエヌスープ	牛乳 かわいい 豚肉	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく パセリ粉 キャベツ 大根 きゅうり にんじん たまねぎ しめじ 白菜	522 21.7 32.6 2.9						
16 火	木の葉煮丼 飲用牛乳 沢煮椀	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 豚肉	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース たけのこ 大根 ねぎ	603 18.5 28.5 2.7						
17 水	★練馬区一斉給食★ 麦ご飯 飲用牛乳 いなだの香味焼き 根菜のみそ金平 練馬区産大根のすずしり汁	牛乳 いなだ さつま揚げ みそ とり肉	米 大麦 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにやく 白ごま 片栗粉	生姜 ねぎ ごぼう にんじん しめじ 大根 小松菜	581 18.3 32.4 2.4						
18 木	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 飲用牛乳 ちくわの磯辺揚げ 果物(みかん)	とり肉 牛乳 竹輪 青のり	うどん 米ぬか油 ごま油 片栗粉 油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん	561 17.2 27.4 1.8						
19 金	麦ご飯 飲用牛乳 (はが)つおの塩焼き れんこんの甘酢炒め かきたまみそ汁	牛乳 かつお さつま揚げ みそ わかめ 卵	米 大麦 ごま油 こんにやく 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 れんこん にんじん たまねぎ 大根	553 22.1 20.7 2.4						
22 月	★冬至献立★ 麦ご飯 飲用牛乳 さばのゆず味噌焼き すき昆布と高野豆腐の煮物 かぼちゃのすいとん汁	牛乳 さば みそ 刻み昆布 高野豆腐 とり肉	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	生姜 ゆず 干しいたけ にんじん 大根 白菜 かぼちゃ 小松菜	655 18.0 26.8 2.8						
23 火	じゃこと大豆の菜めしごはん 飲用牛乳 じゃが芋のカレー煮 油揚げとひじきのサラダ	ちりめんじゃこ 大豆 牛乳 豚肉 油揚げ ひじき	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜	625 16.6 25.5 2.8						
24 水	ご飯 飲用牛乳 いかのごま揚げ キャベツときゅうりの酢の物 さつま汁	牛乳 いか みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま さつま芋	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜	592 15.8 23.6 2.6						
25 木	チキンライス 飲用牛乳 たらのチーズ焼き クラムチャウダー	とり肉 牛乳 たら ひよこ豆 いんげん豆 クリーム あさり チーズ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パセリ粉 セロリ	711 21.4 29.5 2.9						

※ 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。 ※給食回数19回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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

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 (ugRAE)	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	611	17.9	29.7	2.4	333	92	2.7	225	0.28	0.47	15	6.1