

令和3年

12月献立表

練馬小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養			
				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	水	○	麦ご飯 鶏肉のレモン煮 すまし汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 鶏肉 削り節 豆腐 竹輪		こめ むぎ 米ぬか油 片栗粉 上白糖 焼きふ		生姜 レモン果汁 人参 大根 もやし しいたけ みつば ねぎ 小松菜 キャベツ	637	17.0	33.8	2.3	
2	木	○	カレーライス じゃこサラダ	牛乳 豚肉 じゃこ		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 ごま		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	595	14.5	28.3	2.1	
3	金	○	アスパラとベーコンのピラフ チキンソテー いもちスープ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉		こめ バター ごま オリーブ油 三温糖 じゃがいも 白玉粉 片栗粉 米ぬか油 上白糖		玉ねぎ バブリカ ブロッコリー アスパラガス 生姜 にんにく トマト缶 パセリ きゅうり 人参 ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン	603	16.1	28.8	2.5	
6	月	○	ごはん だいごんもち 豚汁 野菜炒め	牛乳 じゃこ 削り節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ベーコン		こめ 片栗粉 ごま油 上白糖 米ぬか油 じゃがいも こんにやく バター		大根 ごぼう 人参 ねぎ にんにく キャベツ ほうれん草 コーン	655	14.1	25.8	2.6	
7	火	○	ごはん ししゃものかば焼き 呉汁 千草和え	牛乳 ししゃも 削り節 黄だいず みそ		こめ 揚げ油 でん粉 上白糖 ごま ごま油		大根 人参 白菜 小松菜 えのき ねぎ ほうれん草 もやし	615	19.7	28.0	2.5	
8	水	○	ビビンバ風 あおさの味噌汁 チーズサラダ みかん	牛乳 豚肉 削り節 豆腐 みそ あおさ チーズ		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 ごま じゃがいも		にんにく 生姜 人参 ほうれん草 もやし 大根 キャベツ きゅうり コーン みかん	623	17.4	29.8	2.6	
9	木	○	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 卵焼き 塩昆布ます	牛乳 のり 削り節 豚肉 鶏肉 ひじき たまご 塩昆布		こめ 米ぬか油 上白糖 こんにやく じゃがいも		生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース しいたけ パセリ 大根	636	17.5	26.6	2.5	
10	金	○	ハヤシライス コーンサラダ フルーツパンチ	牛乳 豚肉 豆乳 寒天ダイス		こめ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ざらめ糖 上新粉 上白糖 サイダー		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ マッシュルーム グリンピース コーンキャベツ きゅうり 小松菜 みかん バイン 白桃 黄桃※	695	11.5	24.0	2.1	
13	月	○	タッカルビ丼 大根とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 削り節 油揚げ みそ		こめ むぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 ねぎ	608	16.8	30.5	2.4	
14	火	○	黒砂糖パン チリコンカン キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず いんげんまめ チーズ		黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 上白糖		にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン パセリ キャベツ もやし 小松菜	605	18.5	31.7	1.9	
15	水	○	ごはん てりやきハンバーグ ワンタンスープ バブリカサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず ひじき 豚肉		こめ 片栗粉 上白糖 米ぬか油 ワンタン ごま油		たまねぎ しいたけ 人参 にんにく 生姜 白菜 もやし ねぎ なら キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	586	17.2	28.9	2.1	
16	木	○	ひじきごはん ぶりの照り焼き 冬野菜のみそ汁 ごまドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 削り節 ぶり みそ		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 里芋 ごま		人参 生姜 白菜 大根 きゅうり ねぎ 小松菜 キャベツ	619	19.8	32.4	2.5	
17	金	○	こぎつねごはん たらちり ごま和え いちご	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 豆腐 またら 鶏肉		こめ 米ぬか油 上白糖 はるさめ ごま		人参 グリンピース 白菜 もやし ねぎ ゆず果汁 ほうれん草 いちご	612	22.2	31.3	2.6	
20	月	○	ごはん かますの西京焼き ひつみつ汁(青森) 切干大根のはりはり和え	牛乳 かます みそ 削り節 豚肉 油揚げ ハム		こめ 上白糖 さつまいも 米ぬか油 薄力粉 ごま ごま油		人参 白菜 ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり	673	20.7	26.6	2.2	
21	火	○	チョコチップパン ホワイトシチュー わかめサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム わかめ		チョコチップパン じゃがいも バター 米ぬか油 薄力粉 上白糖		人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン パセリ ブロッコリー キャベツ 小松菜	622	14.7	37.6	2.3	
22	水	○	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 和風ごまサラダ	牛乳 鶏肉 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ		こめ 片栗粉 米ぬか油 三温糖 ごま		かぼちゃ 生姜 大根 ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり	615	18.3	29.9	2.6	
23	木	○	ほうれん草と鮭のクリームパスタ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鮭 チーズ クリーム		スパゲティ オリーブ油 バター 米ぬか油 薄力粉 上白糖		玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ 人参 小松菜 コーン	601	18.9	30.4	1.6	
24	金	○	ごはん チーズローフ ポテトチキンスープ コールスローサラダ チョコプリン	牛乳 マグロ缶 たまご チーズ 鶏肉 アガー ホイップクリーム		こめ 米ぬか油 パン粉 じゃがいも 上白糖		玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	630	18.0	31.6	2.1	

※ 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 (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	624	17.3	29.7	2.3	362	104	2.8	291	0.30	0.41	20	7.0
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

※フルーツパンチの果物はすべて缶詰使用になります