

12月献立表

令和5年

練馬区立練馬第二小学校

実施日 日 曜 牛乳		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		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	○	豆わかご飯 根菜たっぷり厚焼き卵 野菜の豆乳みそ汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう きりぼしだいこん はねぎ だいこん はくさい ねぎ	599	17.8	31.0	2.6		
4	月	○	麻婆大根丼 練馬大根一斉献立 白菜のパンサンスー りんご	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな はくさい きゅうり もやし りんご	586	14.7	29.5	2.5		
5	火	○	ご飯 鉄火みそ すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたにく とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう しらたき しろごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ だいこん	569	16.7	25.6	1.9		
6	水	○	ふゆ野菜カレーライス ブロッコリーのサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマトかん キャベツ ブロッコリー コーン	589	13.4	31.0	2.6		
7	木	○	みそラーメン 青のりポテトビーンズ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず あおのり	ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん コーン ねぎ こまつな	582	17.5	32.2	2.8		
8	金	○	ご飯 銀さわらのごまみそ焼き 大根のおかかあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ さとう しろごま こめあぶら ごまあぶら こんにやく さとも かたくりこ	ねぎ だいこん キャベツ こまつな えのきたけ にんじん ほししいたけ	585	18.9	28.3	2.5		
11	月	○	ご飯 豚肉と生揚げの野菜炒め ちゃんご風汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン ごぼう しめじ はくさい ねぎ	629	17.4	33.8	2.4		
12	火	○	チリビーンズライス ごぼうサラダ りんごゼリー	ぶたひきにく ベーコン だいず チーズ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら はちみつ しろすりごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ ごぼう きゅうり コーン りんごジュース	626	14.0	27.0	2.0		
13	水	○	むぎはん 麦ご飯 豆腐と野菜のとろとろ煮 さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しめじ ほししいたけ こまつな	610	14.8	27.7	1.1		
14	木	○	おやかどん 親子丼 キャベツのごま和え 大根の味噌汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ しろすりごま こんにやく	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし ほうれんそう だいこん こまつな ねぎ	616	17.8	30.2	2.9		
15	金	○	チャーハン 中華春巻き 白菜ともやしのスープ	ぶたひきにく やきぶた ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ はくさい もやし たまねぎ しめじ チンゲンサイ	599	15.6	31.6	3.1		
18	月	○	ゆかりご飯 ししゃものフライ からし和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	607	15.9	32.5	3.5		
19	火	○	むぎはん 麦ご飯 食育の日献立 (岩手県) 鶏肉の風味焼き すき昆布の煮物 (岩手県) みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく あおのり こんぶ こうやどうふ さつまあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら こんにやく さとも	しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	597	16.9	32.7	2.4		
20	水	○	ふた 豚キムチ丼 大豆もやしのナムル ワンタンスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま ウェーブワンタン	にんにく しょうが キムチ(アレルギー-27品不使用) もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ	596	15.0	30.8	3.0		
21	木	○	きのこピラフ 手作りソーセージ お豆のトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご だいず	こめ おおむぎ こめあぶら バター パンこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ	628	18.3	32.8	1.9		
22	金	○	むぎはん 麦ご飯 いなだのゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃのみそ汁 冬至の献立 みかん	ぎゅうにゅう いなだ みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう	しょうが ゆず こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ だいこん かぼちゃ ねぎ みかん	618	17.3	28.8	2.6		
25	月	○	スパゲッティーナポリタン 枝豆入りコーンサラダ オレンジマフィンもしくは パインマフィン セレクト献立	ぶたにく ベーコン ハレメザンチーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ こめあぶら さとう こむぎこ マーガリン	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう トマトピューレ キャベツ コーン えだまめ みかんかんもしくはパインかん	713	12.8	35.2	2.6		

※ 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17回 ※25日の栄養量はオレンジマフィンを選択した場合の栄養量です。

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	609	16.1	30.7	2.5	340	96	2.4	227	0.30	0.44	14	6.0
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