



12月の献立表



令和7年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤: 血や肉・骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える		
2	火	○	ブルコギ丼 ハート米粉マカロニスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	ごめ ごめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま ごめこマカロニ	たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく キャベツ	589	
3	水	○	マーボー豆腐丼 ギザギザきゅうりと春雨のサラダ 果物(紅まどんな) <展覧会応援献立>	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	ごめ むぎ ごめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこにんにく ねぎ にら もやし きゅうり みかん	575	
4	木	○	雑穀ごはん たんぽぽシユーマイク <展覧会応援献立> 千草あえ なでしこ(なると)汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ なると	ごめ むぎ あわ しろごま さとう ごまあぶら かたくりこ ごめぬかあぶら しらたき	ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが コーン にんじん こまつな もやし だいこん たけのこ	500	
5	金	ジヨア	カラフルカレーピラフ 小さい魚(ししゃも)のチーズ焼き トマトスープ	ぶたひきにく ジョア ししゃも チーズ ベーコン	ごめ ごめぬかあぶら マヨネーズ(エッグフリー) パンこじやがいも	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン コーン にんにく パセリ セロリー トマトかん	552	
6	土	○	コメッコハヤシライス マスタードホットポテトサラダ キラキラサイダーゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう アガー	ごめ ごめぬかあぶら ざらめ ごめこ じやがいも さとう ジュース	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ さやえんどう コーン ナタデココかん	612	
9	火	○	練馬スパゲティ <練馬区一斉給食> 八丁みそチリコンカン	まぐろ のり ぎゅうにゅう とりひきにく だいすみそ	スパゲティ オリーブゆ さとう	ねりまだいこん だいこん(は) にんにく セロリー たまねぎ にんじん(じば) なす トマトかん	611	
10	水	○	わかめごはん 豆乳キムチ鍋 焼きさつまいも	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ とうにゅう みそ	ごめ かたくりこ ごまあぶら ごま さつまいも さとう とうにゅうバター	にんにく しうがねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら キムチ(ル不使用)	585	
11	木	○	発芽玄米ごはん メカジキと冬野菜のみそマヨ焼き 大根と豚肉のきんぴら えのきたけのすまし汁	ぎゅうにゅう かじき みそ チーズ ぶたにく かまぼこ	ごめ はつがげんまい さとう マヨネーズ(エッグフリー) しろすりごま ごまあぶら ごんにやく	はくさい ねぎ だいこん にんじん さやえんどう えのきたけ こまつな	522	
12	金	○	混ぜ込みビビンバ いかのコチュジャン焼き 米粉ワンタンスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか とりにく	ごめ むぎ ごめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら ごめん マヨネーズ(エッグフリー)	にんにく しうがねぎ にんじん ちやせんまい ほうれんそう はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ	612	
15	月	○	麦ごはん 豚肉と大豆の海苔塩揚げ 白菜のごまあえ 切干大根の五目汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすのり あおのり とりにく 冷凍くきわかめ	ごめ むぎ あぶら かたくりこ さとう しろすりごま	しうがねぎ はくさい にんじん こまつな きりばしだいこん たけのこ ねぎ	567	
16	火	○	ターメリックライス豆乳クリームソースかけ 海藻サラダ □スイートポテト	とりひきにく とりむね とうにゅう 豆乳入りホイップ ぎゅうにゅう かいそう	ごめ むぎ オリーブゆ ごめこ ごめぬかあぶら さつまいも さとう とうにゅうバター あんずジャム	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	625	
17	水	○	高野豆腐の卵とじ丼 青首大根でつくります すずしろ汁 <練馬区一斉給食>	きざみこんぶ とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	ごめ こんにゃく さとう	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ ねぎ だいこん こまつな	544	
18	木	○	□ビーンズミートスパゲティ 豆乳クラムチャウダー	ぶたひきにく だいす レンズまめ ぎゅうにゅう べーコン あさり いんげんまめ とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ ごめあぶら さとう とうにゅうバター あんずジャム ごめぬかあぶら じやがいも ごめこ	しうがねぎ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ コーン	663	
19	金	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 キヤベツ炒め □アップルクランブル	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごめ ごめぬかあぶら さとう ごめこ かたくりこ ごまあぶら はちみつ グラニューとうコンフレーク	しうがねぎ にんにく ねぎ たまねぎ にんじんたけのこ しめじ こまつな キヤベツ コーンりんご	622	
22	月	○	パンプキンパン 鮭のマヨコーン焼き ジュリエンヌスープ はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう さけ とりにく 水アガー	パンプキンパン マヨネーズ(エッグフリー) ごめぬかあぶら はちみつ	コーン たまねぎ にんにく にんじん セロリー キヤベツ パセリ ゆず	496	
23	火	○	かつおめし 根菜のピリ辛炒め 白菜と厚揚げのみそ汁	かつお ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ごめ さとう しろごま ごめぬかあぶら こんにゃく	しうがねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	461	
24	水	○	キーマカレー ジャーマンポテト	ぶたひきにく ぎゅうにゅう べーコン	ごめ ごめぬかあぶら ごめこ さとう ジヤがいも	にんにく しうがねぎ にんじん ごぼう セロリー ピーマン パセリ	590	
25	木	○	ガーリックピラフ フライドチキン ミネストローネ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう べーこん ひよこまめ	ごめ ごめぬかあぶら ごめあぶら コーンスターク かたくりこ オリーブゆ じやがいも ごめこマカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しうがねゼロリー トマトかん キヤベツ	624	
							28.9	

□マークはブックコラボ給食選挙で選ばれたメニューです。

※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

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	575	16.9	32.2	2.5	347	91	2.2	211	0.30	0.43	13	5.2