



# 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 <small>どん</small> ハート米粉マカロニスープ <small>こめ こ</small>  <small>ねんせい</small> 6年生 <small>てんらんかいおうえんこんだて</small> ＜展覧会応援献立＞	ぶたにく ギョウにゅう ベーコン	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま こめこマカロニ	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 24.4
3	水	○	マーボー豆腐丼 <small>豆腐 どん</small> ギザギザきゅうりと春雨のサラダ <small>はるさめ</small> くだもの ペに <small>てんらんかいおうえんこんだて</small> 果物（紅まどんな）＜展覧会応援献立＞ <small>ねんせい</small> 5年生 	ぶたひきにく みそ とうふ ギョウにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら 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 23.8
4	木	○	雑穀ごはん たんぽぽシューマイ <small>てんらんかいおうえんこんだて</small> ちくさ 千草あえ なでしこ（なると）汁 <small>ねんせい</small> 4年生 	ギョウにゅう ぶたひきにく あぶらあ げ なると	こめ むぎ あわ しろごま さとう ごまあぶら かたくりこ こめぬかあぶら 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 20.9
5	金	ジ ョ ア	カラフルカレーピラフ <small>てんらんかいおうえんこんだて</small> ちい さかな 小さい魚（ししゃも）のチーズ焼き トマトスープ <small>ねんせい</small> 2年生 	ぶたひきにく ジョア ししゃも チーズ ベーコン	こめ こめぬかあぶら マヨネーズ（エッグフリー） パンこ じゃがいも	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 21.5
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 <small>てんらんかいおうえんこんだて</small>  キラキラサイダーゼリー <small>ねんせい</small> 3年生 ＜展覧会応援献立＞	ぶたにく ギョウにゅう アガー	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめこ じゃがいも 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 20.0
9	火	○	練馬スパゲティ <small>ねり ま</small> <small>ねりまくいっせいきゅうしよく</small> はっちょう 八丁みそチリコンカン 	まぐろ のり ギョウにゅう とりひきにく だいず 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 30.3
10	水	○	わかめごはん 豆乳キムチ鍋 <small>とうにゅう</small> や 焼きさつまいも 	たきこみわかめのもと ギョウにゅう とりひきにく とうふ とうにゅう みそ	こめ 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 しょうが ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら キムチ(卵不使用)	585 20.6
11	木	○	発芽玄米ごはん メカジキと冬野菜のみそマヨ焼き <small>はつ が げんまい</small> だいこん ぶたにく 大根と豚肉のきんぴら えのきたけのすまし汁 <small>ふゆ や さい</small> <small>ねんせい</small> 2年生 	ギョウにゅう かじき みそ チーズ ぶたにく かまぼこ	こめ 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 こんにやく	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 23.5
12	金	○	混ぜ込みビビンバ <small>ま こ</small> いかのコチュジャン焼き <small>いか</small> こめ こ 米粉ワンタンスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ギョウにゅう う いか とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら こめめん マヨネーズ（エッグフリー）	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ	612 30.3
15	月	○	麦ごはん 豚肉と大豆の海苔塩揚げ <small>むぎ</small> はくさい 白菜のごまあえ きりぼし だいこん こ もくじる 白菜のごまあえ 切干大根の五目汁 <small>とうにゅう</small>	ギョウにゅう ぶたにく だいず あおのり とりにく 冷凍くきわかめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう しろすりごま	しょうが はくさい にんじん こまつな きりぼしだいこん たけのこ ねぎ	567 25.2
16	火	○	ターメリックライス豆乳クリームソースがけ <small>とうにゅう</small> かいそう 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 ギョウにゅう かいそう	こめ むぎ オリーブゆ こめこ こめぬかあぶら 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 22.1
17	水	○	あおくびだいこん <small>あおくびだいこん</small> 青首大根でつくります <small>こうや とうふ たまご どん</small> 高野豆腐の卵とじ丼 <small>ねんせい</small> 2年生  すずしろ汁 <small>ねりまくいっせいきゅうしよく</small> ＜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 ギョウにゅう ぶたにく	こめ こんにやく 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 26.0
18	木	○	□ビーンズミートスパゲティ とうにゅう 豆乳クラムチャウダー	ぶたひきにく だいず レンズまめ ギョウにゅう ベーコン あさり いんげんまめ とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう とうにゅうバター こめぬかあぶら じゃがいも こめこ	しょうが 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 29.7
19	金	○	とう ふ ぶたにく 豆腐と豚肉のあんかけ丼 <small>どん</small> いた 冬至  キャベツ炒め □アップル克蘭ブル	ぶたにく とうふ ギョウにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう こめこ かたくりこ ごまあぶら はちみつ グラニューとうコーンフレーク	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじんだけのこ しめじ こまつな キャベツ コーンりんご	622 22.4
22	月	○	とんだて  パンプキンパン <small>さけ</small> 鮭のマヨコーン焼き <small>や</small> ジュリエンスープ はちみつゆずゼリー	ギョウにゅう 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） こめぬかあぶら はちみつ	コーン たまねぎ にんにく にんじん セロリー キャベツ パセリ ゆず	496 26.2
23	火	○	かつおめし <small>こんさい</small> 根菜のピリ辛炒め <small>からいた</small> はくさい あつ あ 白菜と厚揚げのみそ汁 <small>しる</small>	かつお ギョウにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく	しょうが こねぎ 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 20.2
24	水	○	キーマカレー  ジャーマンポテト	ぶたひきにく ギョウにゅう ベーコン	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン パセリ	590 20.9
25	木	○	ガーリックピラフ  Merry Christmas フライドチキン ミネストローネ	ぶたひきにく ギョウにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	こめ こめぬかあぶら こめあぶら コーンスターチかたくりこオリーブゆ じゃがいも こめこマカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しょうが セロリー トマトかん キャベツ	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