

12月 献立表

平成 30 年

練馬区立田柄小

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月	牛乳	ねりま 練馬スパゲティ フレンチサラダ おかしなおかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう ツナ のり かんでん	マカロニスパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	だいこん にんじん キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ もも	エネルギー 632 たんぱく質 24.0 脂質 20.5 食塩相当量 2.0
4	火	牛乳	ごはん まつかぜやき キャベツのうまみづけ いものこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず	こめ ぱんこ かたくりこ さとう さといも こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ れんこん しいたけ キャベツ だいこん	エネルギー 678 たんぱく質 26.9 脂質 18.8 食塩相当量 2.6
5	水	牛乳	おやこどん さわに わん 親子丼 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご とうふ	こめ さとう かたくりこ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリンピース だいこん ねぎ	エネルギー 609 たんぱく質 27.5 脂質 18 食塩相当量 2.6
6	木	牛乳	きなこ揚げパン ひよこ豆のスープ 青のりポテト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン ひよこまめ あおのり	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな しめじ たまねぎ とうもろこし	エネルギー 607 たんぱく質 21.4 脂質 21.9 食塩相当量 1.8
7	金	牛乳	たかな 高菜チャーハン もやしのスープ くだもの 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら	たかな にんじん なら ねぎ もやし みかん	エネルギー 552 たんぱく質 21.1 脂質 15.4 食塩相当量 3.0
10	月	牛乳	ごはん ごしき に ご飯 五色煮 やさい 野菜のしょうが醤油和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな とうもろこし グリーンピース しいたけ キャベツ しょうが	エネルギー 585 たんぱく質 19.1 脂質 13.2 食塩相当量 1.4
11	火	牛乳	ミルクパン スペイン風オムレツ ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー たまご とりにく いんげんまめ	ミルクパン じゃがいも バター あぶら	にんじん かぶ たまねぎ にんにく しめじ かぶ	エネルギー 587 たんぱく質 25.3 脂質 28.7 食塩相当量 1.5
12	水	牛乳	ターメリックライスクリームソース がけ 大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく えび なまくりーむ チーズ	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	エネルギー 633 たんぱく質 21.4 脂質 21.5 食塩相当量 1.7
13	木	牛乳	こうや とうふ ま 高野豆腐の混ぜごはん や 焼きししゃも 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん こまつな しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 583 たんぱく質 22.2 脂質 16.7 食塩相当量 3.2
14	金	牛乳	ジャンバラヤ スパイシーポテト オニオンスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ひよこまめ ベーコン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	エネルギー 588 たんぱく質 16.9 脂質 18.0 食塩相当量 2.5
17	月	牛乳	ごはん とりにく いちみ や ご飯 鶏肉の一味焼き はくさい ひた なまあ みそしる 白菜のお浸し 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ かたくちいわし	こめ じゃがいも	こまつな にんじん しょうが にんにく はくさい だいこん たまねぎ ねぎ	エネルギー 589 たんぱく質 25.2 脂質 18.4 食塩相当量 2.3
18	火	牛乳	チャンポン麺 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも さとう みずあめ	にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ はくさい もやし ねぎ	エネルギー 636 たんぱく質 21.4 脂質 17.3 食塩相当量 2.4
19	水	牛乳	だいず い 大豆入りわかめごはん とうふ 豆腐とえびのケチャップ煮 やさい 野菜のネギソース和え	ぎゅうにゅう だいず とりにく みそ とうふ えび	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい グリーンピース もやし ねぎ	エネルギー 603 たんぱく質 25.9 脂質 16.3 食塩相当量 2.2
20	木	牛乳	むぎ 麦ごはん コメッコカレー ツナ入りキャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	こめ おしむぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー 670 たんぱく質 19.6 脂質 22.3 食塩相当量 2.3
21	金	牛乳	ぶたにく 豚肉とごぼうのごはん かぼちゃ団子汁 ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ もちごめ さとう こんにやく かたくりこ しらたまこ じょうしんこ あぶら	にんじん かぼちゃ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ ゆず	エネルギー 609 たんぱく質 20.2 脂質 14.8 食塩相当量 1.7
25	火	ジュ ア	ミルクパン フライドチキン コー ルスローサラダ ミネストローネ	とりにく たまご ベーコン ジョ ア	みるくぱん さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	とうがらし にんじん トマト しょうが にんにく もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー	エネルギー 630 たんぱく質 26.1 脂質 27.1 食塩相当量 1.2

学校

五

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

Kcal
g
g

