



# 12月の献立表

令和6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	月	○	練馬スパゲティ トマトスープ<練馬区一斉献立> ポーションパン型スイートポテト 音楽会応援献立 (6年生)	まぐろのりぎゅうにゅう とり いんげんまめ とうふ	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら さつまいも はちみつ	ねりまだいこん だいこん (は) セロリー にんにく たまねぎ にんじんキャベツ トマトかん トマトピューレ	627 18.1
3	火	○	菜めし すき焼き風肉豆腐 かぶとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ やきとうふ わかめ	こめ ごまあぶら しろうごま こめぬかあぶら しらたき さとう	こまつな にんにく しょうが ほししいたけにんじん えのきたけ はくさい ねぎしゅんぎく かぶ	550 18.3
4	水	○	ねり丸キャベツの回鍋肉丼<練馬区一斉献立> 白菜しょうがスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツピーマン えのきたけ はくさい しょうがねぎ	468 17.3
5	木	○	麦ごはん メカジキのみそマヨネーズ焼き けんちん汁 果物 (いちご)	ぎゅうにゅう かじき みそ とり とうふ あぶらあげ	こめ むぎ マヨネーズ (卵なし) さとう こんにやく さとも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな いちご	517 19.2
6	金	○	混ぜ込みビビンバ ヤンニョムごぼポテト チンゲン菜の中華スープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろうごまあぶらコーンスターチ かたくりこじゃがいも あぶら	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 ごぼう たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	573 14.1
7	土	○	コメッコハヤシライス 音楽会応援献立 切り干し大根のミソドレサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめごまあぶら しろすりごま さとう	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 きりぼしだいこん もやし コーン	554 14.8
10	火	○	鶏ごぼうごはん ししゃもの香り焼き ごまあえ えのきのあっさり汁	とり ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろうごま	しょうが ごぼう にんにく ねぎ キャベツもやし にんじん はくさい えのきたけ	492 18.5
11	水	○	四川豆腐丼 中華風肉団子スープ	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	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	しょうが にんにく たまねぎ にら たけのこにんじん ほししいたけ チンゲンサイはくさい きくらげ	570 18.2
12	木	○	五穀ごはん いわしのかばやき風 磯の香あえ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわしのり あぶらあげ みそ	こめ もちごめ あかまいくろまい むぎかたくりこ こめぬかあぶら さとう しろうごま こんにやく	しょうが はくさい にんじん こまつな だいこん ごぼう れんこん	582 17.0
13	金	○	カレーうどん 高野豆腐の揚げ出し 果物 (みかん)	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう こうやどうふ とりひきにく	うどん こめぬかあぶら こめこ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな こねぎ みかん	628 17.5
16	月	○	親子丼 ちゃんちゃん汁	とり たまご ぎゅうにゅう さけ みそ	こめ さとう こめこ じゃがいも とうにゅうバター	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ ねぎ こねぎ	579 19.6
17	火	○	ごはん れんこんつくね焼き 和風大根サラダ 田舎汁	ぎゅうにゅう とりひきにく わかめ あつあげ	こめ こめこパンこ さとう かたくりここめぬかあぶら こんにやく さとも	れんこん たまねぎ ねぎ ごぼう ほししいたけしょうが にんじん キャベツ にんにく だいこん	538 18.4
18	水	○	メキシカンライス パセリポテト 豆乳コーンチャウダー	とりひきにく ぎゅうにゅう ベーコンとりにく いんげんまめ とうにゅう	こめ オリーブゆ じゃがいも こめぬかあぶら こめこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームコーン パセリ グリンピース トマトピューレ	561 15.3
19	木	○	先生の出身地献立 福井県 ゆでキャベツ カニカマ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ こめこパンこ あぶら はちみつ	しょうが キャベツ にんじん だいこん たけのこ もやし ねぎ こまつな	610 16.8
20	金	○	麦ごはん さばの文化干し<冬至献立> 白菜のゆず風味 かぼちゃ豚汁	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら	はくさい にんじん ゆず かぼちゃ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	536 17.0
23	月	○	発芽玄米ごはん いかのレモン揚げ ほうれん草のおひたし うすくず汁	ぎゅうにゅう いか とり にとく	こめ はつがげんまい かたくりこ あぶら さとう	しょうが レモン ほうれんそう にんじんえのきたけ だいこん ねぎ こまつな	501 18.4
24	火	○	ナンタコスピザ パイザンヌスープ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう とり にとく ベーコン	ナン オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ ピーマン セロリー にんじん かぶ かぶ(は)	476 18.8
25	水	○	チャーハン 鶏肉の北京ダック風 クリスマス中華スープ 豆乳ココアゼリー	ぶたひきにく やきぶた とり にとく ぎゅうにゅう とりもも アガー とうにゅうホイップ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら はちみつ さとう	ねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ にんにく しょうが コーン えのきたけたまねぎ チンゲンサイ たけのこあかピーマン	626 19.2

\*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。※給食回数18回

\*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

\*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	555	17.6	33.5	2.5	329	90	2.0	216	0.27	0.44	14	4.8