

令和6年
12月

給食予定献立表

練馬区立田柄第二小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
2	月	ねりま 練馬 スパゲティ	○	いっせいきゅうしょく 一斉給食 サクサクサラダ ^{くだもの} 果物	まぐろかん のり ぎゅうにゅう あぶらあげ	だいこん（じば）たまねぎ レモン キャベツ にんじん こまつな くだもの	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	540	22.2	33.3
3	火	むぎ 麦ごはん	○	ひじきふりかけ ^{あつあ} に ^あ 厚揚げのそぼろ煮 からし和え	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたひきにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほうれんそう もやし	こめ おおむぎ さとう しろごま こめあぶら かたくりこ	577	24.1	31.2
4	水	ごはん	○	いっせいきゅうしょく 一斉給食 ^{まる} ねり丸キャベツのミートローフ ^{やさ} 野菜のマリネ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく たまご ウインナー だいず	グリンピース コーン キャベツ にんじん れんこん かぶ ブロッコリー にんにく たまねぎ バセリ	こめ パンこ さとう こめあぶら じゃがいも	617	24.5	33.4
5	木	ごはん	○	^{しょうがふうみや} さわらの生姜風味焼き ^き ^あ ^{もの} 茎わかめの和え物 ^{しる} じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	544	25.5	26.8
6	金	コメツコ ハヤシライス	○	^{やさ} 野菜チップス	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー にんにく にんじん マッシュルーム トマトピューレ れんこん かぼちゃ	こめ おおむぎ こめあぶら ざらめ こめこ じゃがいも あぶら	577	21.4	25.4
10	火	むぎ 麦ごはん	○	まーぼーどうふ ^{ちゅうか} 麻婆豆腐 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ ぶたにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん にら もやし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	569	23.2	32.7
11	水	わかめごはん	○	^{ちくげんに} ^{やさ} ^{ずあ} 筑前煮 野菜のごま酢和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう れんこん にんじん（じば） ほししいたけ えだまめ もやし ほうれんそう	こめ こめあぶら さといも さとう しろごま	533	20.2	23.8
12	木	ねりま 練馬ごはん	○	^{しおや} ^{じる} さばの塩焼き すずしろ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば	ねりまだいこん こまつな ごぼう にんじん しめじ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ	569	26.8	35.0
13	金	^{ふゆやさ} 冬野菜カレー	○	ビーンズサラダ ^{おやまだ} 小山田さんのりんご	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ほうれんそう はくさい えだまめ コーン キャベツ りんご	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう ごまあぶら	645	19.8	28.5
16	月	おやこどん 親子丼	○	^{やさ} 野菜とじゃこのおかか和え ^{しる} さつまいものみそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい こまつな えのきたけ	こめ おおむぎ さとう さつまいも	639	29.9	29.6
17	火	^{くろざとう} 黒砂糖 コッペパン	○	^{せかい} ^{りょうり} 世界の料理(イギリス) シェパードパイ スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー キャベツ	くろざとうパン じゃがいも バター こめあぶら おおむぎ	527	22.7	35.2
18	水	あんかけ チャーハン	○	^{あお} 青のりビーンズポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも	559	21.2	28.5
19	木	^や ^{どん} バラ焼き丼	○	^{しょくいく} ^ひ ^{あおもりけん} ^{あきたけん} 食育の日(青森県・秋田県) ^{じる} ^{くだもの} きりたんぼ汁 果物	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい りんご にんにく しょうが ごぼう まいたけ ねぎ くだもの	こめ おおむぎ こめあぶら はちみつ さとう かたくりこ こんにゃく きりたんぼ	650	25.4	27.3
20	金	ごはん	○	^{とうじ} 冬至 ^{さかな} ^や 魚のゆずみそ焼き ^{あまに} ^{じる} かぼちゃの甘煮 すまし汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ わかめ	しょうが ゆず かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ	こめ さとう	539	26.5	20.2
23	月	むぎ 麦ごはん	○	^{こんだて} かみかみ献立 ^{こうみや} イカの香味焼き ^{にんじん} じゃがいもと人参のきんぴら ^{あつあ} ^{しる} 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう いか あつあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん（じば）たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	563	27.9	26.9
24	火	あしたばパン	コーヒー ぎゅう にゅう	フライドチキン カラフルサラダ トマトスープ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	しょうが にんにく キャベツ あかピーマン コーン きゅうり たまねぎ セロリー にんじん トマトかん	あしたばパン じょうしんこ かたくりこ あぶら こめあぶら オリーブゆ じゃがいも	645	27.3	35.0

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

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	581	16.7	29.6	2.1	317	87	2.0	215	0.27	0.39	15	5.9