

12月 こんだてひょう



令和7年度 向山小学校

実施日 日曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月	○	こうやどうふ 高野豆腐とあさりのあんかけ丼 きゃべつと小松菜のおかか炒め こづゆ	豚肉 高野豆腐 ★あさり ★牛乳 ★かつお節 油揚げ	米 米油 片栗粉 里芋 じゃが芋 しらたき 焼きふ	生姜 にんじん 干ししいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ 小松菜 大根	597	17.4 30.3 2.3
2 火	○	まぜこみビビンバ ほんれん草のナムル キャベツと厚揚げの中華スープ	豚ひき肉 ★牛乳 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんじん もやし せんまい ほうれん草 キャベツ ねぎ 小松菜	539	16.3 30.7 2.8
3 水	○	ごはん ししゃものしょうゆ焼き 人参とコーンのシリシリ とん汁	★牛乳 ★ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 骨 貯 金 献 立	米 米油 じゃが芋 ごま油 こんにゃく	にんにく にんじん コーン ごぼう 大根 ねぎ	580	17.1 30.6 2.1
4 木	○	こまツナトースト ひじき入り人参サラダ トマトシチュー	★まぐろ ★チーズ ★牛乳 ひじき とりもも レンズ豆	★食パン 米油 砂糖 じゃが芋 米粉	小松菜 たまねぎ にんじん 大根 ほうれん草 コーン にんにく プロッコリートマトピューレ トマトジュース	608	17.8 43.2 2.6
5 金	○	ごはん チキンチキンごぼう キャベツとレンズ豆のサラダ 白菜と豆腐のみそ汁	★牛乳 とりもも レンズ豆 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 米油	生姜 ごぼう キャベツ 黄パプリカ にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	613	15.3 31.9 2.3
6 土	○	ふゆやさい 冬野菜カレー コーンサラダ ごめん 米粉のりんごケーキ	豚肉 レンズ豆 ★牛乳	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 はちみつ	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 大根 れんこん トマト缶 キャベツ 小松菜 コーン りんご缶	747	11.1 31.6 2.3
9 火	○	きびごはん マーボー大根 ごま豆乳汁	★牛乳 豚ひき肉 みそ 豚肉 ★豆乳 練馬区一斉給食 練馬大根の日	米 きび 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま(ねり)	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 白菜 もやし	627	17.2 35.3 3.3
10 水	○	こまつな 小松菜とじゃこのごはん カラフルピーマンときのこ炒め ごしに 五色煮	★ちりめんじゃこ ★牛乳 ベーコン 豚肉	米 ごま油 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	小松菜 にんじん 黄パプリカ ピーマン 切干大根 しめじ たまねぎ たけのこ コーン 干ししいたけ グリンピース	593	15.9 26.0 2.6
11 木	○	ごはん かじきの和風チーズ焼き 大根と水菜の和風サラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁	★牛乳 ★かじき ★パルメザンチーズ 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんにく キャベツ 大根 にんじん コーン 水菜 たまねぎ	548	21.1 25.9 2.3
12 金	○	みそラーメン カレーポテト りんご	豚肉 みそ ★牛乳 ウインナー	中華めん 米油 砂糖 揚げ油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 パセリ粉 りんご	569	16.3 35.4 2.6
15 月	○	ブルコギ丼 ワンタンスープ みかん	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉	米 米油 しらたき 砂糖 ワンタン ごま油	たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく ほうれん草 大根 白菜 コーン ねぎ みかん	666	15.7 28.9 2.1
16 火	○	むぎごはん 白身魚の甘酢あんかけ もやしと小松菜のごまあえ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 揚げ油 片栗粉 ごま油 砂糖 白すりごま さつま芋	たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ もやし 小松菜	576	11.5 26.6 2.6
17 水	○	ごはん ひじきとゆかりの心りかけ とり肉と厚あげの塩炒め みぞれ汁	★牛乳 ひじき とりもも 厚揚げ 豚肉 油揚げ 練馬産の大根を食べよう！	米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ しめじ 白菜 大根 ほうれん草	586	17.7 33.3 1.8
18 木	○	ケチャップライスのクリームかけ マカロニスープ	とり肉 ★豆乳 ★牛乳 ベーコン	米 米油 米粉 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ にんにく コーン ほうれん草 キャベツ パセリ粉	628	12.5 31.8 2.2
19 金	○	とうにゅう ながさき 豆乳で長崎ちゃんぽん風 みそじゃが	豚肉 ★えび ★かまぼこ ★豆乳 ★牛乳 みそ	中華めん 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん きくらげ 干ししいたけ キャベツ 白菜 もやし	577	20.3 29.2 2.3
22 月	○	ごはん さばのカレー焼き こまつな 小松菜のごまあえ に かぼちゃのそぼろ煮	★牛乳 ★さば 豚ひき肉	米 砂糖 白すりごま 米油 じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 小松菜 もやし にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ グリンピース	643	18.3 31.8 2.2
23 火	○	れんこん入りそぼろ丼 白菜の塩昆布炒め みそけんちん汁	豚ひき肉 ★牛乳 塩昆布 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	小松菜 にんじん コーン れんこん 白菜 もやし 大根 ねぎ	578	16.6 31.8 2.2
24 水	○	ミルクパン チキンガーリックソテー こ いも 粉ふき芋 ソーセージ入りボトフ	★牛乳 とり肉 ベーコン ワインナー	★ミルクパン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米油 さつま芋	大根 にんにく コーン グリンピース にんじん たまねぎ パセリ粉	607	17.2 37.4 2.7
25 木	○	コーンライス にこ ふう 煮込み風ハンバーグ にんじん プロッコリーと人参のサラダ いちご	★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 ベーコン	米 パン粉 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	コーン たまねぎ にんにく 生姜 にんじん しめじ トマトピューレ トマト缶 グリンピース プロッコリー キャベツ もやし いちご	706	15.8 38.0 1.9

※給食回数19回 ※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。 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

12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	610	16.3	32.2	2.4	331	89	2.4	248	0.33	0.46	21	6.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上