



12月の献立表

平成26年12月
練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 1人1日-kcal 蛋白質 g
				赤:血や肉をつくる	黄:熱や力の元になる	緑:体の調子を整える	
1	月		とりごぼうごはん さなかのよしのあげ ゆでやさいのごます さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ みそ わかめ	こめ もちこめ さとう でんぶん ぐずこ さつまいも あぶら ごま <small>旬の手</small>	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	639 25.9
2	火		ダイスチーズパン タイふうやきとり キャベツのスープ じゃがいもとかいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	ダイスチーズパン さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	にんじん パセリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり <small>旬の果物</small>	602 29.0
3	水		ごはん こまつなのおひたし イカフライ マッシュルームソース とうふのすましじる ラフランス	ぎゅうにゅう いか たまご とうふ こんぶ わかめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あられふ あぶら	トマトかん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ラフランス マッシュルームかん キャベツ	674 28.9
4	木		ぶどうパン だいこんサラダ さけとさいともみそグラタン コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ <small>旬の魚</small> たまご みそ チーズ ベーコン	ぶどうパン ささいも こむぎこ さとう <small>旬の野菜</small> バター あぶら	ブロッコリー パセリ たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり れいとうコーン	702 32.0
5	金		まーぼーどうふどん ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ぐずこ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ニラ ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	638 26.2
8	月	練馬大根献立	ねりますパゲティ こまつなとコーンのソテー りんごとヨーグルトのケーキ	ぎゅうにゅう ツナ ハム たまご ヨーグルト	スパゲティ さとう こむぎこ オリーブ油 あぶら バター	こまつな にんじん ねりまだいこん えのきたけ コーンかん <small>旬の野菜</small> りんご レモン <small>旬の果物</small>	704 26.2
9	火		しょくパン てづくりパンジャム まめまめキッシュ <small>種類の豆 のつぶ</small> わかめいりやさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ ハム わかめ たまご いんげんまめ だいず とりにく とうふ なまクリーム	しょくぱん さとう コーンスターチ あぶら	ピーマン にんじん パインかん パインジュース たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ	570 27.2
10	水		ごはん てづくりりかけ さかなのマヨネーズやき やさいのごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ はなかつお あぶらあげ みそ とうふ なまクリーム ちりめんじゃこ あおのり	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	にんじん あかピーマン たまねぎ ほうれんそう マッシュルームかん もやし だいこん ねぎ	681 28.8
11	木		シーフードピラフ ポトフ かいそうサラダ <small>豆腐の入ったつく ね風の揚げ物</small>	ぎゅうにゅう わかめ えび いか とりにく ウイナー いんげんまめ	こめ じゃがいも さとう あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン パセリ もやし たまねぎ えのきたけ にんにく きゃべつ きゅうり コーンかん	620 25.0
12	金		シナモントースト <small>豆腐の入ったつく ね風の揚げ物</small> とうふナゲット キャベツサラダ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ベーコン ひじき	しょくぱん さとう ぐずこ グラニューとう じゃがいも バター ごま あぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	606 21.7
15	月		こんぶごはん やさいのからしあえ じゃがいものあまからに いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご あぶらあげ きざみこんぶ いわしのすりみ たらすすりみ	こめ さとう じゃがいも さいとも でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん こまつな ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが もやし	600 23.9
16	火		キャロットライスのえびソースかけ コーンサラダ <small>手すりキャロットをまき ます</small> みかん	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム	こめ こむぎこ バター さとう あぶら	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルームかん キャベツ きゅうり れいとうコーン みかん	670 23.0
17	水		だいずいりひじきごはん ししゃものからあげ ねっこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ こんぶ ししゃも ひじき	こめ こんにやく さとう じゃがいも はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら	にんじん えのきたけ <small>旬の果物</small> ばんのうねぎ もやし ごぼう <small>旬の野菜</small>	574 24.4
18	木	たてわり給食	ごはん もやしのしおナムル ホイコーロー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ ワンタンのかわ ぐずこ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ キャベツ しょうが もやし	627 23.9
19	金	食育の日献立	ごはん ぶりのてりやき じゃこいりごまあえ いしかりじる <small>さけのはいたみそ汁で 北海道の郷土料理</small>	ぎゅうにゅう ぶり <small>旬の魚</small> さけ とうふ みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん たまねぎ もやし キャベツ	634 29.8
22	月	冬至の日献立	やきカレーパン あげかぼちゃのサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とりにく たまご こなチーズ	まるパン こむぎこ はちみつ ばんこ あぶら	にんじん パセリ かぼちゃ キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし きゅうり マッシュルームかん れいとうコーン れいとうグリーンピース	570 26.7
24	水		わふうピピンパどん <small>たくあんやしそ はんにま替ます</small> やまいもだんごじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく ながいも ごま ごまあぶら しらたまご	ほうれんそう しそ にんじん ねぎ しょうが ごぼう もやし ほししいたけ キムチ たくあん だいこん りんご	677 22.7
25	木	セレクト給食	じゃがいもとベーコンのスープ AまたはB A: フィッシュバーガー ももゼリー B: とりカツバーガー みかんゼリー	ぎゅうにゅう こなかんてん ベーコン たまご ホキ とりにく	まるパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ <small>旬の果物</small> ももかん ももジュース みかんかん オレンジジュース	A:608 25.0 B:664 25.7

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



今月の給食費の引き落としは 12月10日(水) です

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク