



12月の献立表

平成27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 エネルギー-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	火		ぶどうパン さけとさといものみそグラタン キャベツのスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ とんこつ とりがら チーズ	ぶどうパン さといも こむぎこ バター	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ	569 26.9
2	水		まーぼーどうふどん あっさりワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とんこつ とりがら わかめ とうふ	こめ むぎ さとう くずこ あぶら ごまあぶら ごま	にら にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ	600 24.0
3	木		まいたけごはん カルシウムたっぷりおこのみやき ごもくじる	ぎゅうにゅう ベーコン あおのり チーズ たまご レンズまめ だし さくらえび とりくに あぶらあげ とうふ	こめ さんおんとう こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ	にんじん こまつな まいたけ キャベツ コーン だいにん しめじ しいたけ ねぎ はくさい	646 23.6
4	金		ナシゴレン じゃこいりサラダ ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび だいず とんこつ とりがら ベーコン ちりめんじゃこ	こめ むぎ さんおんとう さとう あぶら ごまあぶら	ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん パセリ コーンかん ねぎ にんにく たまねぎ きゅうり	571 20.3
7	月	練馬大根献立	ねりますパゲティ やさいソテー スイートアップルはるまき	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	スパゲティ さとう オリーブあぶら バター でんぶん はるまきのかわ さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん ピーマン キャベツ だいにん りんご レモン	689 24.4
8	火		ごはん かんこくふうにくじゃが ピーナッツあえ もやしのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら とんこつ	こめ むぎ じゃがいも しらたき ざらめ さとう ごまあぶら ピーナッツ ごま あぶら	あかピーマン にんじん にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	626 23.0
9	水		まめチャーハン ハッシュドポテト コーンいりスープ	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく たまご とりにく とりがら	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん バター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ コーンかん ねぎ こまつな	613 22.6
10	木		エビドリア ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン とりがら なまクリーム こなチーズ	こめ こむぎこ ばんこ じゃがいも マカロニ バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルームかん しめじ セロリー れいとうコーン	663 23.5
11	金		しのだどん いわしのつみれじる キウイ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なると だし みそ たまご いわしすりみ たらすりみ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	キウイ にんじん ほししいたけ しょうが れいとうグリーンピース たまねぎ たけのこ ごぼう だいにん ねぎ	698 27.5
14	月		わかめごはん のりあげくん だいにんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ わかめ のり だし	こめ むぎ じゃがいも ばんこ さとう ごま あぶら	にんじん さやえんどう れんこん ねぎ だいにん	652 24.3
15	火		ピザトースト スパイシーポテト チンゲンサイのミルクスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく とりがら チーズ	はいがパン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん トマトかん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ れいとうコーン にんにく しょうが たまねぎ しめじ	648 28.5
16	水		かぼちゃカレーライス リンゴドレサラダ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とんこつ ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご きゅうり	692 21.9
17	木	たてわり給食	ごはん ホイコーロー きゅうりのピリからづけ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりがら	こめ むぎ さとう ビーフン あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり はくさい セロリー	606 25.4
18	金		ごはん ししゃものなんばんづけ やさいのごまあえ みだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし ししゃも わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ねぎ もやし だいにん	609 23.3
21	月	食育の日献立	だいにんごはん いかのねぎみそやき やまいもだんごじる みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか みそ だし しらすぼし	こめ さとう こんにゃく ながいも しらたまこ あぶら	にんじん ほうれんそう だいにん しょうが にんにく ねぎ ごぼう ほししいたけ みかん	587 23.7
22	火	冬至の日献立	やきカレーパン かぼちゃいりだいがいも オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン とりにく とりがら	まるパン こむぎこ さつまいも さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ マッシュルームかん れいとうコーン	626 21.0
24	木		ごはん さばのみそに ゆでやさいのごます かしわじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく だし	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも ふ ごま	にんじん しょうが キャベツ もやし きゅうり ごぼう ほししいたけ ねぎ	641 30.3
25	金	セレクト給食	ごはん わふうワントンスープ AまたはB A:ぶたのしょうがやき みかんゼリー B:とりのタイふうやき フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう だし ぶたにく こなかんてん とりにく フローズンヨーグルト	こめ むぎ ワンタンのかわ ごま ごまあぶら さとう	にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが オレンジジュース みかんかん たまねぎ	A:683 24.5 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(木)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