



12月の献立表

平成28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	木		ごもくまにどん やまいもだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか みそ だし うずらたまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう しらたまご でんぶん こんにやく あぶら ながいも ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう ねぎ もやし はくさい たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが だいこん	651 24.6
2	金		ごはん れんこんバーグ になます じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう おから ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ ひじき だし	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	にんじん はくさい だいこん れんこん しいたけ	632 24.4
5	月	練馬大根献立	ねりまだいこんごはん ちゅうかふうそぼろに わかめのみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりがら ぶたにく みそ だし とうふ ちりめんじゃこ わかめ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ニラ こまつな だいこん にんにく しょうが しいたけ もやし ねぎ	574 28.1
6	火		しょくパン カスタードクリーム さかなのピザソースやき パセリポテト ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ホキ とんこつ たまご とりがら ベーコン チーズ	しょくパン コーンスターチ さとう じゃがいも バター	ピーマン パセリ にんじん こまつな にんにく たまねぎ もやし	572 28.2
7	水		みそラーメン とうふナゲット	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご ひじき とり	むしちゅうかめん さとう ラード ごま ごまあぶら あぶら	にんじん にんにく しょうが はくさい たまねぎ もやし ねぎ	651 27.6
8	木		ちゃめし おでん ほうれんそうのごまあえ かき	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ うずらたまご とり だし こんぶ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも こんにやく ちくわぶ さんおんとう さとう ごま	ほうれんそう にんじん だいこん もやし かき	594 25.1
9	金		ごはん やきししゃも きりぼしだいこんのうまに どさんごじる	ぎゅうにゅう だし あぶらあげ ししゃも わかめ ぶたにく さけ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも バター あぶら	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ だいこん れいとうコーン ねぎ	592 23.4
12	月		だいたいりひじきごはん じゃがもち たまごとスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず だし たまご わかめ ひじき	こめ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ	604 20.9
13	火		フィッシュバーガー ボルシチ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく たまご とりがら だいず ベーコン	まるパン こむぎこ ばんこ じゃがいも バター あぶら	にんじん トマトかん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ かぶ	576 26.5
14	水		カレーピラフ ひきにくとはるさめのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら	こめ はるさめ さんおんとう じゃがいも ごまあぶら あぶら バター ABCマカロニ	にんじん ピーマン チンゲンサイ はくさい パセリ たまねぎ マッシュルーム れいとうコーン しょうが にんにく もやし ねぎ しめじ	578 18.1
15	木		しのだどんぶり とりだんごなべ	ぎゅうにゅう とり かまぼこ だし	こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう しいたけ れいとうグリーンピース たまねぎ もやし ねぎ しょうが はくさい ごぼう	614 23.8
16	金		フレンチトースト ワカメとカリカリサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず たまご とり たりがら ウィンナー とんこつ わかめ	しょくパン さとう ごま グラニューとう じゃがいも バター あぶら ごまあぶら	にんじん もやし にんにく たまねぎ キャベツ	590 24.1
19	月	食育の日献立	セレクト給食 ごはん なめこじる A:メンチカツ・みかん B:コロッケ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だし こなかんてん たまご みそ レンズまめ	こめ さとう こむぎこ むぎ あぶら ばんこ じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ オレンジジュース ねぎ なめこ もやし みかん	A:695 B:706 A:24.6 / B:21.9
20	火	たてわり給食	キーマカレー じゃこいりサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	トマトかん こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ	605 22.5
21	水	冬至の日献立	とりごぼうごはん ゆずみそあえ かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう とり みそ だし ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう こまつな かぼちゃ ごぼう しいたけ もやし キャベツ ゆず はくさい	578 19.0
22	木		ごはん てづくりふりかけ いかのねぎみそやき もやしのしおナムル だいこんじる	ぎゅうにゅう みそ いか とり たりがら なまあげ だし ちりめんじゃこ あおのり	こめ むぎ ごまあぶら ごま	だいこん にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし しめじ	584 30.1

*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。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

今月の給食費の引き落としは 12月12日(月)です

今月の目ひょう:きせつやぎょうじにおうじたしよくじをしらべよう