

令和元年

12月献立表

旭町小学校

実施日		献立名 練馬区でとれた練馬 大根を使います。	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	火	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう カリカリあぶらあげのサラダ りんご	★ツナかん のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	だいこん キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ ★りんご	657	15.6	34.8	2.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ もやしとはるさめのあえもの どさんこじる	★ぎゅうにゅう ★いか わかめ ぶたにく みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ だいこん コーン ねぎ	640	14.8	26.0	2.1
5	木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう もやしのしおナムル はるさめスープ	ぶたにく ★いか ★かまぼこ ★うずららん ★ぎゅうにゅうとりにく	こめむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし キャベツ ほうれんそう	622	17.1	23.7	2.8
6	金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき だいこんのおかかあえ ちゃんこふうじる	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ごもちししゃも★かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ こめ あぶら さとう しろうごま	にんじん コーン グリンピース だいこん もやし こまつな しょうが ごぼう しめじ はくさい ねぎ	628	17.9	29.4	2.5
9	月	みそうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きくかみかん	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう ★ちくわ あおのり	うどん あぶら こむぎこ あぶら	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ こまつな みかん	651	15.8	32.6	2.6
10	火	コーンピラフ ぎゅうにゅう とうふのハンバーグトマトソースかけ オニオンスープ	ソーセージ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ	こめ あぶら ばんこ さとう じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース パセリ	657	16.4	30.3	3.4
11	水	ごはん ぎゅうにゅう さといものコロック キャベツのじゃこいため はくさいとあぶらあげのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも さといも あぶら こんにやく さとう こむぎこ パンコ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな キャベツ はくさい	664	13.7	27.4	2.9
12	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう さかなのごうそうやき じゃがいものきんぴら けんちんじる	とりにく ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ホキ ★さつまあげ とうふ	こめ あぶら さとう おりーふゆ じゃがいも こんにやく ごま さといも	たけのこ にんじん さやいんげん にんにく レモン ごぼう だいこん ねぎ	639	17.3	26.3	3.4
13	金	セサミトースト ぎゅうにゅう ベーコンサラダ トマトのミートボールシチュー	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく	★しょくぼん ★ばたー グラニューとう しろうごま ごま あぶら パンコ じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマトピューレ	624	12.6	45.7	2.6
16	月	まーぼーどうふどん ぎゅうにゅう ちゅうかのそくせきづけ わかめとたまごのスープ	ぶたひきにく まめみそ みそ とうふ ★ぎゅうにゅう わかめ★たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ たら ねぎ もやし きゅうり	654	16.7	29.6	3.2
17	火	ちやめし ぎゅうにゅう おでん ほうれんそうのごまあえ こんさいのみそしる	こんぶ ★ぎゅうにゅう ★ちくわ ★うずららん とりもも ★さつまあげ ★ちりめんじゃこ あつあげ みそ	こめ むぎ じゃがいもこんにやく ちくわぶ さとう ごま	だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん ごぼう こまつな ねぎ	625	16.6	21.7	3.2
18	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう コーンサラダ	とりにく ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう レンズまめ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトかん キャベツ きゅうり コーン	663	14.7	29.3	2.3
19	木	食育の日 ごはん ぎゅうにゅう さけのゆずみそやき こまつなのおひたし かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう しらたまこ こむぎこ あぶら	しょうが ゆず こまつな もやし にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	653	16.8	20.5	2.3
20	金	縦割り班給食 ボークカレーライス ぎゅうにゅう さんしょくサラダ デコボン	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン きよみオレンジ	678	11.7	25.5	1.7
23	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそにのっぺい汁 きりぼしだいこんのうまに	★ぎゅうにゅう ★さば みそ あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶらこんにやく さといも でんぶん	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん ねぎ	664	16.4	27.9	3.1
24	火	ハッシュドビーンズ ぎゅうにゅう ポテトサラダ (みそドレ) ペジタブルスープ	ぶたにく だいず レンズまめ ★ぎゅうにゅう みそ	こめ むぎ あぶら グラニューとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース きゅうり キャベツ しめじ	650	13.4	25.3	2.2
25	水	シーチキンライス ぎゅうにゅう クリスピーチキン ペイザンヌスープ アツカレーのコンシヨウあえ	★まぐるかん ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶらこむぎこ コーンフレーク パンコ あぶら オリーブオイル	パセリ ブロッコリー にんじん もやし にんにく たまねぎ しめじ かぶ	649	14.9	33.0	2.5

※ 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。 ※給食回数17回

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	648	15.4	28.8	2.6	335	103	2.4	293	0.38	0.49	32	5.0
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	0.40	0.40	20	5以上