

令和7年



12月献立表

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日	曜	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 (%)	脂質 (%)
2	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き みぞれ汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん えのきたけ 大根 小松菜 もやし	576	17.2	35.8
3	水	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 生揚げと白菜の味噌汁 キャベツのだし浸し	牛乳 たら 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	生姜 大根 白菜 小松菜 ねぎ きゅうり キャベツ しめじ	551	18.3	25.6
4	木	豚肉のすき煮 牛乳 野菜の磯辺和え りんごゼリー	豚肉 焼き豆腐 牛乳 のり アガー	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にん じん もやし 小松菜 りんごジュース	589	16.8	24.9
5	金	ガーリックトースト 牛乳 ボルシチ キャベツマスタードサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ コーン	563	16.3	43.6
8	月	練馬大根の一斉給食 練馬スバゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン 6年生リクエスト	まぐろ缶 のり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖	パセリ粉 キャベツ 大根 小松菜 コーン たまねぎ ブルーベリー	672	14.7	37.0
9	火	スタミナ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 トック ごま ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン 白菜 キムチ	582	15.4	26.3
10	水	ごはん 牛乳 肉じゃが パリパリサラダ 6年生リクエスト	牛乳 豚肉	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり 生姜	611	14.8	27.1
11	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 かき玉和風スープ	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 米油 片栗粉 ごま油	にんにく ねぎ にんじん もやし 白菜 レモン たまねぎ 小松菜	560	17.4	31.3
12	金	ごまごはん 牛乳 つくね焼き 根菜汁	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ごま パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつま芋	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 ごぼう 大根 白菜 小松菜	575	17.7	27.7
15	月	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ ごまだれサラダ 給食委員会&6年生リクエスト	きな粉 牛乳 鶏肉	ねじりパン 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 米油 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり 大根	551	17.6	39.2
16	火	ごはん 牛乳 揚げ豆腐 ツナとキャベツの煮物 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 まぐろ缶 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ 大根 かぼちゃ ねぎ	613	18.4	31.7
17	水	ごはん 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 わかめサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ	米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんじん 大根 グリーンピース キャベツ 小松菜	561	15.0	29.7
18	木	長崎ちゃんぽん 牛乳 大豆とポテトの磯辺揚げ 果物(紅まどんな)	豚肉 いか えび なんと さつま揚げ うずら卵 牛乳 大豆 青のり	ちゃんぽんめん ごま油 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ さやいんげん 紅まどんな	587	19.7	29.7
19	金	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き ひじきの煮物 豚じゃが味噌汁	牛乳 いわし すり身 鶏肉 みそ 油揚げ ひじき 大豆 豚肉	米 パン粉 ごま 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 切干大根 たまねぎ	588	18.4	28.5
22	月	冬至(12月21日)の献立 冬至カレーライス 牛乳 かぶの柚香漬 大根の一斉給食	豚肉 大豆 牛乳 塩昆布	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご かぶ かぶ(葉) かぼちゃ きゅうり ゆず	670	14.2	29.4
23	火	チキンライス 牛乳 練馬サラダ マカロニスープ シュトーレン風ケーキ	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 おから	米 米油 バター 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油 小麦粉 粉糖	トマトジュース たまねぎ 白菜 マッシュルーム グリーンピース にんじん 大根 小松菜 キャベツ レーズン	649	13.9	34.5
24	水	三色ピラフ ジョア(ストロベリー) フライドチキン 鶏肉と白菜のスープ	鶏肉 ジョア 卵 牛乳 かまぼこ	米 米油 バター 米粉 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース 白菜 にんにく 小松菜	557	17.1	26.2

※ 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	591	16.6	31.1	2.3	350	92	2.2	225	0.31	0.42	16	5.8