

令和6年

12月献立表

石神井東小学校

実施日	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	火	練馬スパゲッティ 牛乳 フレンチコーンサラダ チーズケーキ ♪練馬大根献立♪	ツナ のり ギョウにゅう クリームチーズ なまクリーム たまご	スパゲッティ サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ グラニューとう	だいこん だいこん(は) キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン	696	14.4	44.6	2.8
4	水	ガーリックライス 牛乳 白身魚のオニオンソース ペンネのケチャップ煮 わかめスープ	ギョウにゅう たら とりひきにく とりにく わかめ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう マカロニ ごまあぶら じゃがいも しろごま	にんにく ごぼう たまねぎ パセリ しょうが さやいんげん トマトかん はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	580	18.0	22.7	2.7
5	木	梅ちりご飯 牛乳 冬野菜と厚揚げの炒め煮 野菜チップス	ちりめんじゃこ ギョウにゅう とりにく ちくわ あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにゃく さといも さとう さつまいも	かりかりうめ にんじん だいこん はくさい たまねぎ ごぼう ほししいたけ こまつな れんこん	611	16.8	25.6	3.4
6	金	ブルコギ丼 牛乳 粟米湯	ぶたにく ギョウにゅう とりにく あぶらあげ たまご	せいはくまい サラダあぶら しろごま さとう はるさめ かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ なら チンゲンサイ りんご こまつな コーン	608	17.6	26.1	2.5
9	月	ハムコーンマヨドッグ 牛乳 さつま芋とお豆のシーザーサラダ チキンポトフ	ハム ギョウにゅう だいす チーズ とりにく	コッパン さつまいも マヨネーズ(エッグフリー) サラダあぶら さとう じゃがいも	キャベツ コーン きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ しょうが にんにく しめじ こまつな	572	17.3	37.8	2.4
10	火	鶏の照焼き丼 牛乳 きのこ豚汁 花みかん	とりにく ギョウにゅう ぶたにく あつあげ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう こんにゃく かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ こまつな だいこん しめじ えのきだけ ほうれんそう みかん	571	19.7	19.9	1.6
11	水	ごま麦ご飯 牛乳 キャベツメンチ 切り干大根の炒め煮 昆汁 ♪練馬キャベツ献立♪	ギョウにゅう ぶたひきにく さつまあげ だいす とりにく みそ	せいはくまい おおむぎ ごま サラダあぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん にんじん さやいんげん しめじ こまつな	681	17.0	31.1	2.8
12	木	ルーローハン 牛乳 大根の即席漬 厚揚げと青梗菜のスープ ♪世界の料理献立(台湾)♪	ぶたにく ギョウにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ	せいはくまい サラダあぶら くろさとう かたくりこ さとう さつまいも しろごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ にんじん こまつな はくさい きゅうり キャベツ チンゲンサイ しめじ だいこん	590	18.3	27.2	1.8
13	金	メキシカンライス 牛乳 スパニッシュオムレツ バミセリスープ	ぶたひきにく ギョウにゅう たまご チーズ ツナ とりにく	せいはくまい サラダあぶら じゃがいも バミセリ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン あかピーマン ほうれんそう トマト キャベツ だいこん こまつな パセリ	605	16.7	28.9	2.6
16	月	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 グリーンツナサラダ	とりにく だいす ギョウにゅう なまクリーム ツナ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら バター こむぎこ さとう	にんじん にんにく たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう フロッコリー	640	14.6	37.1	1.6
17	火	麦ご飯 牛乳 海苔とひじきの佃煮 カレー風味肉じゃが ほうれん草と油揚げのごまあえ	ギョウにゅう のり ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ こまつな しめじ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	590	15.7	23.5	2.3
18	水	とうきびご飯 牛乳 ししゃもの青のりマヨソース焼き 野菜のおかか醤油 芋煮	ギョウにゅう ししゃも あおのり ヨーグルト かまぼこ かつおぶし さつまあげ ぶたにく	せいはくまい もちごめ きび しろごま さとう さといも マヨネーズ(エッグフリー) サラダあぶら こんにゃく	コーン たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん はくさい ごぼう まいたけ	576	16.6	32.5	3.3
19	木	麦ご飯 牛乳 和風ミートローフ 里芋のむらくも汁	ギョウにゅう ぶたひきにく ひじき たまご とりにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい おおむぎ パンこ さといも かたくりこ	コーン キャベツ にんじん ねぎ れんこん さやいんげん はくさい だいこん こまつな	594	18.0	32.7	2.3
20	金	ナン 牛乳 キーマカレー かぼちゃとチーズのハニーサラダ ♪冬至の日献立♪	ギョウにゅう とりひきにく だいす チーズ	ナン サラダあぶら こむぎこ バター はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん ピーマン あかピーマン トマトかん トマトピューレ かぼちゃ きゅうり えだまめ	581	17.4	39.8	2.6
23	月	ひじきチャーハン 牛乳 白菜の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	ぶたひきにく ひじき だいす ギョウにゅう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ	せいはくまい サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん だけのこ あかピーマン はくさい ねぎ ほししいたけ もやし なら	574	16.2	31.2	1.9
24	火	麦ご飯 牛乳 さばのカレー焼き じゃが芋の和風きんぴら みそけんちん汁	ギョウにゅう さば あおのり とりひきにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう しろごま サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こんにゃく	にんにく しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こまつな キャベツ だいこん ねぎ	600	18.7	33.5	1.8
25	水	キラキラピラフ 牛乳 ひよこ豆の野菜スープ ローストチキン/フライドチキン りんごゼリー/ぶどうゼリー	ウインナー とりにく ひよこまめ ギョウにゅう ぶたにく アガー	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら ざらめ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん ピーマン きピーマン キャベツ だいこん こまつな りんごジュース ぶどうジュース	583	19.8	20.5	2.9

※ 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	603	17.2	30.4	2.4	338	91	2.2	212	0.27	0.37	14	5.6
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	25	4.5以上