

家庭数

令和6年度 12月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	
			たんすいかぶつが多い	しほが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	(kcal)	(%)	(g)	
2 (月)	牛乳	練馬区一斉給食～練馬大根～ ねりますパゲティ	カラフルサラダ ねりまだいごんのはっぱケーキ	スパゲティ きびざとう じゃがいも さとう こむぎこ グラニューとう	オリーブゆ こめあぶら	まぐろ とうにゅう	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん だいごんのはっぱ	ねりまだいごん たまねぎ レモン キャベツ コーン	689	14.7	2.0
3 (火)	牛乳	★たごピラフ	★ミートオムレツ ジュリエンスープ	こめ さとう	こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	★たご ぶたひきにく だいたず ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	534	18.2	2.1
4 (水)	牛乳	旬：わかさぎ ちゅうかおこわ	わかさぎのユーリンチソース はるさめサラダ ごもくちゅうかスープ	こめ もちこめ さとう でんぶん はるさめ きびざとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく やきぶた あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ きくらげ	566	16.7	2.3
5 (木)	牛乳	はいがごはん	たらのかわりソース ひじきのにも ほうれんそうのみそしる	こめ でんぶん さとう きびざとう	こめあぶら ごまあぶら	たら だいたず あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく	552	17.3	2.2
6 (金)	牛乳	★はちみつトースト	★コーンシチュー やさいのソテー	★しょくパン さとう はちみつ じゃがいも こむぎこ	★バター こめあぶら	とりもも とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん パセリ こまつな あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	546	14.6	2.1
7 (土)	みかん ジュース	ドレミ給食♪ ドライカレー	れんこんチップサラダ	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいたず レンズまめ		にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー みかんジュース キャベツ コーン れんこん	578	9.8	1.2
9 (月)	振替休業日											
10 (火)	牛乳	旬：さつまいも チキンピラフ	ミネストローネ スイートポテト	こめ じゃがいも マカロニ さつまいも さとう	こめあぶら オリーブゆ	とりにく ぶたにく ベーコン だいたず とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ コーン セロリー	601	14.8	1.7
11 (水)	牛乳	練馬区一斉給食～キャベツ～ ねりまるキャベツの ホイコーローどん	ねりまるキャベツのジャンボぎょうざ おはなみかん	こめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ みかん	629	15.5	1.3
12 (木)	牛乳	世界の料理～フィンランド～ ★はいがパン	★リハマカロニ・ラーティッコ (マカロニとひきにくのオープン焼き) スコッチフロス (押し麦のスーフ)	★はいがパン マカロニ パンこ おおむぎ	こめあぶら	ぎゅうミンチ ぶたひきにく ★たまご とりにく ハム	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ こまつな	たまねぎ にんにく かぶ キャベツ	584	20.6	2.3
13 (金)	牛乳	はいがごはん	さばのごまだれ焼き わかめあえ とうふのみそしる	こめ さとう	しろごま(ねり) しろすりごま	さば とうふ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	こねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	561	18.0	2.1
16 (月)	牛乳	カレーピラフ	レンズまめのスープ ★バイクドチーズケーキ	こめ さとう こむぎこ	こめあぶら	ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★なまクリーム ★ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン にんにく えのきたけ セロリー キャベツ レモン	583	11.5	1.6
17 (火)	牛乳	★たまごいり たかなチャーハン	にくだんごのもちこめむし ちゅうかスープ	こめ でんぶん もちこめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★たまご ぶたひきにく だいたず とうふ	★ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん にら	ねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい えのきたけ	556	17.7	2.3
18 (水)	牛乳	旬：鱈(ぶり) むぎごはん	あげぶりだいごん ★たまごのみそしる	こめ むぎ きびざとう でんぶん	こめあぶら	ぶり あぶらあげ みそ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいごん ねぎ たまねぎ えのきたけ	568	15.7	1.6
19 (木)	牛乳	郷土料理～岩手県～ もりおかじゃじゃめん	やさいののりあえ がんづき	うどん きびざとう でんぶん こむぎこ くろざとう	こめあぶら くろすりごま しろすりごま ごまあぶら くるごま	ぶたひきにく だいたず みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ きりぼだいごん	622	16.8	2.3
20 (金)	牛乳	冬至(ゆず・かぼちゃ) はいがごはん	ぎんひらすのゆずやき かぼちゃのあまに あつあげのみそしる	こめ さとう		シルバー あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	ゆず たまねぎ えのきたけ	554	17.6	1.9
23 (月)	ミルク ヨーグルト	旬：かぶ エコふりかけごはん	しおにくじゃが かぶのみそしる	こめ さとう じゃがいも きびざとう	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	★コーヒーズぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぶのはっぱ	にんにく ねぎ たまねぎ こんにやく ほししいたけ レモン かぶ	608	11.8	2.2
24 (火)	牛乳	ふゆのカレーライス	クリスマスサラダ おからのガトーショコラ	こめ さといち こむぎこ さとう はちみつ ふんとう	こめあぶら	とりもも おから	★ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく だいごん れんこん キャベツ コーン きピーマン みかんジュース	699	10.5	1.7
25 (水)	終業式											

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。
※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 …埼玉県行田市
- ・練馬大根、キャベツ …練馬区
- ・みかん …和歌山県紀の川市

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

栄養価の記載について

日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

