

令和7年

12月献立表

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日摂取量 (kcal) (%)
1月	黒砂糖パン 牛乳 マカロニクリーム煮 花野菜のサラダ	牛乳 とり肉 大豆 レンズ豆 豆乳 脱脂粉乳 クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 カリフラワー ブロッコリー レモン	614 16.6
2月	さつまいもごはん 牛乳 いかのかりんとがらめ フルーツサラダ わかめスープ	水 牛乳 いか とり肉 わかめ	米 もち米 さつまいも ごま 米油 片栗粉 砂糖 大豆油 米ぬか油 ごま油	生姜 キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 たまねぎ にんにく にんじん ねぎ	590 16.0
3月	むぎごはん 牛乳 わふうハンバーグ もやしいため とんじる	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 みそ	米 もち麦 パン粉 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ジャガ芋	キャベツ たまねぎ 生姜 もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	617 17.6
4月	チキンライス 牛乳 白身魚のプロパンス風 ポトフ	とり肉 牛乳 さめ ベーコン 大豆	米 もち麦 米油 小麦粉 オリーブ油 砂糖 ジャガ芋	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ	606 19.1
5月	焼き込みごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 りんごゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 寒天	米 米油 砂糖 大豆油 しらたき	しめじ まいたけ にんじん たまねぎ 干ししいたけ 白菜 ねぎ りんご缶 りんごジュース	650 16.8
8月	練馬スパゲティ 牛乳 大根葉のペペロンチーノ炒め フルーツヨーグルト	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 練馬大根 (一斉給食) キャベツ コーン 大根葉 (一斉給食) りんご缶 パインアップル缶 みかん缶	613 16.2
9月	わかめご飯 牛乳 焼きししゃも 五目きんぴら ジャガモチスープ	焼き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 豚肉 とり肉 油揚げ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油 ジャガ芋 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん かぶ ねぎ 小松菜	591 16.5
10月	冬野菜カレーライス 牛乳 はくさいともやしのサラダ みかん	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 豆乳バター 小麦粉 ごま油 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 れんこん トマト缶 もやし 白菜 みかん	613 13.2
11月	ごはん 牛乳 小魚のぶりかけ 肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 かつお節 豚肉 油揚げ	米 もち麦 砂糖 米油 しらたき ジャガ芋 米ぬか油 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 水菜	603 15.6
12月	混ぜ込みビビンバ 牛乳 トックと卵のスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 わかめ 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 トック 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん もやし せんまい ほうれん草 たけのこ ねぎ 小松菜	609 16.7
15月	ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き 野菜の磯和え なめこのみそ汁	牛乳 まぐろ缶 卵 のり 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖	生姜 たまねぎ 干ししいたけ にんじん もやし 小松菜 大根 なめこ ねぎ	602 17.7
16月	あんかけ焼きそば 牛乳 青のりピーンズポテト フルーツ白玉	豚肉 いか 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ジャガ芋 白玉団子	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ もやし 白菜 小松菜 パインアップル缶 みかん缶 りんご缶	668 15.7
17水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 じやこ入り和え物 ラフランス	豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 もやし チングンサイ 洋なし	590 16.7
18木	麦ご飯 牛乳 里芋のスキヤキコロッケ 五目豆 みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 刻み昆布	米 大麦 ジャガ芋 里芋 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 油	生姜 にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 干ししいたけ みかん	635 12.4
19金	ご飯 牛乳 なめたけ 豚肉の生姜炒め さつま汁	牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 さつまいも	えのきたけ 生姜 たまねぎ にんじん もやし 大根 ねぎ	590 17.0
22月	麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 白菜のゆず風味和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 白ごま	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず かぼちゃ ねぎ	624 17.9
23火	茶飯 牛乳 おでん いそあえ 紅まどんな	牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ はんべん 油揚げ かつお節 のり	米 こんにゃく ちくわぶ さつまいも 砂糖	大根 (一斉給食) にんじん キャベツ 小松菜 紅まどんな	575 16.2
24水	ミルクパン 牛乳 スパイシーチキン スコッチプロス チョコレートプラウニー	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 豆腐 卵	ミルクパン 大豆油 小麦粉 でん粉 米油 大麦 チョコレート 砂糖 コーンスターチ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ 小松菜	628 18.0

※ 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。 約給食回数18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	612	16.4	29.1	2.2	345	105	2.4	249	0.40	0.51	32	6.2
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇11月に使用した食材の主な産地◇

米: 青森県、岩手県
豚肉: 群馬県
鶏肉: 岩手県
ぶなしめじ: 長野県
れんこん: 茨城県
じゃがいも: 北海道

キャベツ: 練馬区
白菜: 茨城県
にんにく: 青森県
大根: 練馬区
もやし: 栃木県
さつまいも: 茨城県

玉ねぎ: 北海道
小松菜: 埼玉県
里芋: 練馬区
にんじん: 北海道
みかん: 熊本県
柿: 和歌山県