

令和4年

12月献立表

大泉西小学校

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 チンゲンサイの中華スープ 果物 みかん	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	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 きくらげ えのきたけ チンゲンサイ みかん	643	16.0
2	金	きな粉揚げパン 牛乳 ひじきとコーンのサラダ トマトスープ	きな粉 牛乳 ひじき とり肉	米粉パン 砂糖 油 じゃが芋	キャベツ にんじん コーン 枝豆 たまねぎ セロリー にんにく トマト缶	551	18.4
5	月	【練馬区一斉献立】 練馬大根 練馬スパゲティ 牛乳 花野菜サラダ オレンジケーキ 	まぐろ缶 のり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 米粉 バター	にんにく 練馬大根 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン たまねぎ オレンジジュース	687	14.1
6	火	もち麦ご飯 牛乳 魚のいりどりやき キャロットドレッシングサラダ ニラともやしのスープ	牛乳 あじ とり肉 豆腐	米 もち麦 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 油 春雨	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ キャベツ にんじん きゅうり もやし にら	620	16.6
7	水	ごまわかめご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	米 大麦 白ごま 油 しらたき 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ 春菊 大根	602	17.3
8	木	こめっこハヤシライス 牛乳 キャベツのじゃこ炒め 果物 はれひめ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 米粉 ざらめ バター ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ にんじん 小松菜 みかん	614	13.7
9	金	麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の磯和え 切干大根とわかめの味噌汁	牛乳 ぶり のり いりこ わかめ みそ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 切干大根 たまねぎ ねぎ	576	18.9
12	月	混ぜ込みビビンバ 牛乳 トックと卵のスープ 果物 みかん	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 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 ぜんまい ほうれん草 たけのこ ねぎ にら みかん	643	15.4
13	火	麦ご飯 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 小松菜のおひたしのっぺい汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ とり肉	米 大麦 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ゆず 小松菜 にんじん えのきたけ 大根 干しいたけ ねぎ	596	20.0
14	水	【山梨県郷土料理】 ほうとう風うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 油 米粉	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	612	18.0
15	木	ひじきご飯 牛乳 焼きししゃも ちゃんこ風汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖	にんじん 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	587	17.7
16	金	冬野菜カレーライス 牛乳 コーンサラダ 果物 りんご	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 れんこん トマト缶 キャベツ 小松菜 コーン りんご	632	12.5
19	月	梅ちりご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜の甘みそ和え	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	米 大麦 白ごま 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	梅干し 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	614	15.5
20	火	あしたばパン 牛乳 お豆のキッシュ カントリーサラダ	牛乳 豚ひき肉 豆乳 生クリーム 卵 大豆 レンズ豆 チーズ	あしたばパン 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ きゅうり キャベツ 大根 レモン	515	18.7
21	水	いわしのかばやき丼 牛乳 ひじきの炒り煮 大根と豆腐のみそ汁	いわし 牛乳 ひじき 油揚げ いりこ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま こんにゃく	生姜 にんじん 枝豆 大根 ねぎ	638	17.6
22	木	【冬至献立】 ごま塩ご飯 牛乳 豚肉と生揚げの野菜炒め  かぼちゃすいとん	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大麦 白ごま 油 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	684	16.0
23	金	【クリスマス献立】 スパイシーピラフ 牛乳 バジルチキン ジュリアンヌスープ ココアゼリー 	牛乳 とり肉 ベーコン 寒天 豆乳 生クリーム	米 大麦 油 バター オリーブ油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく キャベツ パセリ	599	15.4

※ 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	613	16.5	32.4	2.1	362	94	2.4	241	0.28	0.45	16	4.8
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

11月使用食材産地

牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	岩手県	豚肉	茨城県	油揚げ	千葉県	糸こんにゃく	群馬県
	東京、群馬	押麦	福井県	あわ	岩手県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	鶏卵	茨城県	グリーンピース	北海道
	岩手、青森	鰹厚削り	静岡県	煮干し	広島県	ぶり	大分県	ししゃも	ノルウェー	しらす干し	兵庫県	銀鮭	チリ
	宮城、山梨	白菜	長野県	キャベツ	千葉県	里芋	埼玉	しめじ	長野県	ピーマン	北海道	小松菜	埼玉

★給食費の引き落としについて 12月の引き落としは、5日(月)と15日(木)です。残高のご確認をお願いいたします。