

令和6年



12月献立表

大泉西小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量 13材料 (kcal)	たんぱく質 (%)
			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		
2	月	練馬区一斉給食 練馬スパゲティー 牛乳 コールスローサラダ いちご	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ のり	スパゲティー オリーブオイル さとう あぶら 砂糖 油	だいこん キャベツ にんじん コーン たまねぎ いちご	600	17.0
3	火	むぎはん ぎゅうにゅう つくだに 麦ご飯 牛乳 のりにく焼き やさい いたもの しる 野菜とちくわの炒め物 みそ汁	ぎゅうにゅう や ちくわ 牛乳 ぶり 焼き竹輪 かつおぶし みそ	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 オリーブオイル 油	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	588	18.6
4	水	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものハニーサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう まめ とりにく 牛乳 ウィンナー レンズ豆 鶏肉 ベーコン	こめ あぶら 米 油 じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム あか 赤ピーマン きゅうり もやし コーン しめじ レタス	570	13.1
5	木	むぎはん ぎゅうにゅう つくだに 麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 にくどうふ とさ あ 肉豆腐 土佐和え	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 もみのり かつおぶし 豚肉 や どうふ 焼き豆腐	こめ おおむぎ さとう あぶら 米 大麦 砂糖 油 こんにやく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	578	19.9
6	金	むぎはん ジョア あ ぎょうざ 麦ご飯 ジョア ジャンボ揚げ餃子 はるさめ 春雨スープ みかん 50周年献立	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく 牛乳 豚肉 鶏肉	こめ おおむぎ あぶら かわ あぶら 米 大麦 油 ぎょうざの皮 ごま油 かたくりこ こめこ はるさめ 片栗粉 米粉 春雨	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら にんじん はくさい 干しいたけ こまつな みかん	602	11.8
9	月	ひじきご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ あきさけ 牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 秋鮭 みそ かつおぶし 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも 米 大麦 油 砂糖 こんにやく 里芋	にんじん もやし キャベツ ねぎ ごぼう だいこん	582	22.7
10	火	むぎはん ぎゅうにゅう ふたにく いた 麦ご飯 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め チンゲン菜ともやしのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく どうふ 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン もやし 干しいたけ チンゲンサイ	569	16.9
11	水	練馬区一斉給食 コーンマヨネーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ ねり丸キャベツのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 牛乳 ツナ 鶏肉 大豆	しよく 食パン マヨネーズ(エッグフリー) 油 さとう 砂糖 じゃがいも	コーン たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんにく	573	16.3
12	木	おやこどん ぎゅうにゅう こんさい からいた 親子丼 牛乳 根菜のピリ辛炒め ラフランス	ぎゅうにゅう とりにく けいらん ふたにく 牛乳 鶏肉 かつおぶし 鶏卵 豚肉	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 こんにやく	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう れんこん さやいんげん ラフランス	635	16.6
13	金	ぶた ぎゅうにゅう 豚キムチチャーハン 牛乳 炒めナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ 牛乳 豚肉 豆腐	こめ おおむぎ あぶら あぶら 米 大麦 ごま油 油 ごま トック	にんにく しょうが 白菜キムチ にんじん ねぎ ピーマン もやし ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜	551	16.5
16	月	むぎはん ぎゅうにゅう どうふ 麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ いそあ しる 磯和え みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく どうふ きざ 牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 刻みのり みそ かつおぶし わかめ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう 米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ	547	17.9
17	火	パエリア ぎゅうにゅう 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 牛乳 いか あさり 鶏肉 ベーコン 大豆	こめ あぶら 米 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム パセリ セロリ トマト缶 にんじん キャベツ	561	15.5
18	水	さといも はん ぎゅうにゅう なんばんづ 里芋ご飯 牛乳 わかさぎの南蛮漬け あ しる ごま和え なめこのみぞれ汁	ぎゅうにゅう どうふ とりにく 牛乳 わかさぎ 豆腐 かつおぶし 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	こめ おおむぎ あぶら さといも さとう かたくりこ 米 大麦 油 里芋 砂糖 ごま 片栗粉	にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ ピーマン キャベツ もやし ほうれんそう えのき なめこ だいこん ねぎ こまつな	605	19.0
19	木	ぎゅうにゅう だいずい ナン 牛乳 大豆入りドライカレー しおゆ 塩茹でブロッコリー カスタードプリン 50周年献立	ぎゅうにゅう ふたにく だいず けいらん 牛乳 豚肉 大豆 鶏卵	あぶら こめこ さとう ナン 油 米粉 砂糖 メープルシロップ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう ブロッコリー	618	19.0
20	金	なめし ぎゅうにゅう しおや 菜飯 牛乳 さばの塩焼き やさい 野菜のおひたし かぼちゃすいとん 冬菜	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 さば かつおぶし 豚肉	こめ おおむぎ しらたまこ はくりきこ 米 大麦 白玉粉 薄力粉	もやし キャベツ にんじん かぼちゃ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	600	19.3
23	月	むぎはん ぎゅうにゅう か じょうどうふ 麦ご飯 牛乳 家常豆腐 こまつな しょうがいた もやしと小松菜の生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう ふたにく なまあ 牛乳 豚肉 生揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ あぶら 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけの こ にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが もやし こまつな りんご	579	16.9
24	火	ぎゅうにゅう キャロットライス 牛乳 キャベツとコーンの はくさい ようふう サラダ 白菜の洋風スープ あしたばケーキ	ぎゅうにゅう とりにく しろ まめ 牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	こめ おおむぎ あぶら あぶら さとう こめこ 米 大麦 油 ごま油 ごま 砂糖 米粉	にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんにく はくさい あしたば粉 んまつ 末	584	11.4
25	水	ぎゅうにゅう カラフルピラフ 牛乳 バジルチキン ジュリエンスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 ウィンナー 鶏肉 パールアガー	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 オリーブオイル 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン バジル キャベツ えのき みかんジュース	584	16.1

※ 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	586	16.9	31.2	2.3	355	87	2.3	249	0.29	0.45	18	5.4