

令和7年

12月献立表

大泉北小学校

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 (%)
1 月	ターメリックライス ★牛乳 チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン きゅうり にんじん キャベツ	604	14.6
2 火	わかめご飯 ★牛乳 ★卵焼き 呉汁 ★りんご	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな ★りんご	591	18.1
3 水	麻婆豆腐丼 ★牛乳 切干大根のナムル	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ なら きりぼしだいこん キャベツ もやし きゅうり	555	16.4
4 木	★チキンカレーライス ★牛乳 海藻サラダ	とりもも ヨーグルト ★ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん コーン	568	11.7
5 金	ご飯 ★牛乳 のりの佃煮 ★焼きししゃも ★ポテトきんぴら わかめと油揚げのみそ汁	★ぎゅうにゅう のり ★ししゃも あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごんにやく ★ごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	571	17.2
8 月	練馬スパゲティ★牛乳 和風サラダ ◎練馬大根の葉っぱケーキ 練馬大根一斉給食&SDGs給食	まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ パター さとう かたくりこ こめあぶら こむぎこ グラニューとう	ねりまだいこん (いっせいきゅうしょく) たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん (は) いっせいきゅうしょく	697	15.3
9 火	ご飯 ★牛乳 ★魚と大豆の味噌がらめ かぶの南蛮漬け 沢煮椀	★ぎゅうにゅう だいず さめ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら こむぎこ さとう ★しろごま ごまあぶら	しょうが コーン にんじん かぶ だいこん えのきたけ こまつな	583	18.1
10 水	中華おこわ ★牛乳 豆腐のナゲット フンタンスープ	とりもも ★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ぶたにく	こめ もちごめ ごまあぶら こめあぶら さとう マヨネーズ (卵なし) かたくりこ あぶら ウェーブフンタン	ほししいたけ にんじん たけのこ コーン グリンピース たまねぎ にんにく しょうが はくさい もやし こまつな	555	16.3
11 木	ピザトースト ★牛乳 じゃがいものポタージュ コールスローサラダ 児童リクエスト	ベーコン チーズ ★ぎゅうにゅう とうにゅう クリーム	むえんパン こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン しょうが セロリー パセリ にんじん キャベツ コーン	557	16.2
12 金	ご飯 ★牛乳 おろしハンバーグ 千草あえ ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう あぶらあげ とりもも ★たまご	こめ パンこ さとう かたくりこ ごんにやく ごまあぶら どんぶり	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	605	17.6
15 月	ご飯 ★牛乳 ★さばのカレー焼き キャベツときゅうりのびり辛漬け 白甘みそのみど汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ あつあげ	こめ こめあぶら ごまあぶら さといも	にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな	568	18.2
16 火	かきあげ丼 ★牛乳 赤だしのみど汁 はれひめ	いか だいず ひじき ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら さつまいも こむぎこ やきふ	たまねぎ にんじん なめこ こまつな ねぎ みかん	602	14.6
17 水	ご飯 牛乳 畑のお肉甘辛煮 ★やさいのごまじょうゆ 練馬みそ味噌汁	だいず とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ★しろすりごま じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ だいこん こまつな	460	12.9
18 木	★あぶらぶ丼 ★牛乳 米みそのみど汁 ずんだもち	とりもも ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら あぶらふ ごんにやく さとう かたくりこ じゃがいも しらたまこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ えだまめ	653	14.9
19 金	ご飯 ★牛乳 いかのピリ辛焼き 麦みそのみど汁 ★れんこんサラダ 花みかん	★ぎゅうにゅう いか あつあげ むぎみそ ハム みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ (卵なし) ★しろすりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな れんこん きゅうり キャベツ コーン はれひめ	634	17.7
22 月	ひじきご飯 ★牛乳 鮭のゆず風味焼き かぼちゃの鶏そぼろあん とろみ仕立ての五色汁 冬至のこんだて	とり にく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう さけ とりひきにく とうふ	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ ゆず かぼちゃ しょうが だいこん しめじ こまつな	547	20.5
23 火	ご飯 ★牛乳 ぶり大根 青のりこふさいも 浅漬け 練馬産大根給食	★ぎゅうにゅう ぶり あおのり	こめ さとう じゃがいも	しょうが だいこん (いっせいきゅうしょく) きゅうり キャベツ にんじん	556	17.2
24 水	スパゲティミートソース ★牛乳 レッドキャベツのサラダ ★スウェーデン風キャロットケーキ 食育の日～スウェーデン～	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★たまご クリームチーズ	スパゲティ オリーブ油 こめあぶら さとう こむぎこ グラニューとう パター	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	661	15.1
25 木	ミルクパン ★牛乳 <セレクト①>フィッシュフライ <セレクト②>てりやきチキン クリームシチュー サイダーポンチ スペシャル給食	★ぎゅうにゅう しいら とり にく とりもも いんげんまめ とうにゅう クリーム	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう ざらめ かたくりこ こめあぶら じゃがいも バター ジュース	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー みかんかん パインアップルかん ももかん	① 720 ② 708	① 32.2 ② 29.9

※ 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19回

※ ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニューです。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

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	601	16.5	30.5	2.5	324	100	2.4	211	0.26	0.43	16	6.4
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