

令和2年度 12月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉校学園

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種類- (kcal)	たんぱく質 (%)						
1 火	卵と大根葉の二色ご飯 牛乳 鶏の竜田揚げ 千草和え みそ汁	卵 牛乳 とり肉 油揚げ 昆布 豆腐 わかめ みそ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 米粉 こんにゃく ごま油	大根(葉) 生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ	708	16.3						
					862	16.4						
2 水	ココアパン 牛乳 チリコンカン チーズサラダ みかん	牛乳 大豆 豚ひき肉 レンズ豆 チーズ	ココアパン なたね油 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 りんご キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン みかん	607	17.1						
					762	17.0						
3 木	わかめごはん 牛乳 小魚のから揚げ 大豆と根菜の甘酢和え 豚汁	わかめご飯の素 牛乳 にぎす 大豆 ひじき 昆布 豚肩 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 大豆油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん れんこん さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	625	16.6						
					758	16.6						
4 金	中華丼 牛乳 ワカメスープ 中華ポテトサラダ	豚肉 えび やりいか うずら卵 牛乳 昆布 わかめ プレスハム	米 麦 なたね油 片栗粉 ごま油 ごま じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ 枝豆	592	14.7						
					719	14.2						
7 月	★練馬区一斉練馬大根の日★ ねりまスパゲティ 牛乳 チキンサラダ シュトレン風ケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 鶏むね 卵 コンデンスミルク エバミルク	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 アーモンド バター くるみ	大根 たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんにく レーズン	688	14.8						
					809	14.8						
8 火	ご飯 牛乳 チーズオンハンバーグ 野菜ソテー ペイザンヌスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ チーズ ベーコン	米 牛脂 なたね油	たまねぎ パプリカ コーン ブロッコリー エリンギ パセリ にんじん キャベツ セロリー	686	16.4						
					830	16.2						
9 水	麦ご飯 牛乳 ふりかけ 魚のフライ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり 鮭 卵 豚肉 昆布 みそ	米 麦 ごま 砂糖 小麦粉 パン粉 大豆油 ごま油 こんにゃく 白ごま さつま芋	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ わけぎ	708	14.9						
					883	15.4						
10 木	ピザトースト 牛乳 マセドアンサラダ 鶏肉と野菜のスープ みかん	ソーセージ チーズ 牛乳 鶏もも	食パン オリーブ油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ(エッグフリー) 大豆油	トマト にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん 枝豆 コーン エリンギ 白菜 ほうれん草 みかん	586	15.1						
					717	15.1						
11 金	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 あさりのカリッとサラダ 杏仁豆腐	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 あさり 寒天 コンデンスミルク	米 麦 大豆油 砂糖 片栗粉 なたね油 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ にはら キャベツ 大根 きゅうり	719	16.1						
					862	15.9						
12 土	豚丼 牛乳 みそ汁 フィッシュアーモンド	豚肩 牛乳 昆布 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 なたね油 しらたき 砂糖 アーモンド 大豆油	生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	647	17.0						
					789	16.9						
14 月	ゆかりごはん 牛乳 コロック 和風サラダ みそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 昆布 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり レモン ゆず わけぎ	711	12.1						
					868	11.5						
15 火	丸パン 牛乳 グリルチキンのトマトソースかけ アーモンドサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン レンズ豆	丸パン オリーブ油 砂糖 アーモンド	にんにく たまねぎ トマト パセリ 大根 キャベツ もやし パプリカ レモン セロリ にんじん ほうれん草 りんご	555	18.7						
					709	18.7						
16 水	きつねごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜の梅おほかあえ 沢煮碗	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 たら みそ 昆布 とり肉	米 麦 なたね油 砂糖 マヨネーズ ごま油 こんにゃく 片栗粉	にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 練り梅 大根 小松菜 ねぎ	613	17.0						
					757	18.3						
17 木	汁なし担々麺 牛乳 糸寒天サラダ りんご	大豆 豚ひき肉 牛乳 ハム 寒天	中華めん なたね油 砂糖 白ごま ごま油	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり もやし りんご	614	16.6						
					745	16.5						
18 金	★ふるさと献立 山形県料理★ ご飯 牛乳 芋煮 湯菜入りおひたし 洋梨	牛乳 昆布 牛肉 湯菜	米 里芋 こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん 大根 わけぎ 小松菜 キャベツ 洋なし	598	13.9						
					720	13.6						
21 月	★行事食 冬至★ 菜飯 牛乳 ふくさ卵 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 昆布 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま油 白ごま なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	大根(葉) 野沢菜 にんじん たけのこ えのきたけ きくらげ みつば かぼちゃ たまねぎ 小松菜	686	17.1						
					838	16.7						
22 火	チーズパン 牛乳 ホワイトシチュー ハムサラダ グレープフルーツゼリー	牛乳 鶏もも クリーム ハム いわし 豆乳 寒天	ダイスチーズパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ にんにく	685	17.1						
					860	17.0						
23 水	ご飯 牛乳 さばの利休焼き 野菜の磯和え みそ汁	牛乳 さば のり 豆腐 みそ	米 みずあめ 黒ごま 白ごま ごま油	生姜 キャベツ にんじん 大根 わけぎ	585	16.8						
					730	17.0						
24 木	ライス 牛乳 フライドチキン コールスロー ABCスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン 大豆	米 小麦粉 大豆油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ(エッグフリー) マカロニ	にんにく 生姜 キャベツ コーン にんじん セロリー りんご たまねぎ 大根 パセリ	645	16.9						
					795	17.2						
25 金	ビーフカレー 牛乳 エッグサラダ フルーツポンチ	牛肉 クリーム 牛乳 卵 寒天	米 麦 牛脂 じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ セロリ トマト りんご にんじん キャベツ 小松菜 レモン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	761	11.5						
					935	11.1						

※ 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20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	651	15.8	31.6	2.3	357	105	2.3	212	0.36	0.52	33	4.7
	797	15.7	30.7	3.0	392	128	3.0	247	0.45	0.59	42	6.0
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	20	5.0以上
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上	