

12月の献立表



ねりまくりつ 練馬区立 橋戸小学校
はしどしょうがっこう

日	曜	のりもの	牛乳		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
			種類	量			血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
3	月	○	ちゅめし おでん	こんだて	570	22.8	牛乳、こんぶ、やきちくわ、つみれ さつまあげ、はんぺん、がんも	こめ、むぎ、こんにゃく、じゃがいも しろごま、さとう	だいこん、にんじん、もやし、キャベツ
4	火	○	カレーライス みくじんづけ ひじきサラダ	こんだて	703	23.2	牛乳、ぶたにく、ひじき	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さらめ、さとう ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、チャツネ みくじんづけ、もやし、ほうれんそう
5	水	○	ごもくごはん ぎすけに さつまじり	こんだて	570	21.5	牛乳、あぶらあげ、だいず、じゃこ ぶたにく、あかみそ、しろみそ	こめ、さとう、つきこんにゃく あぶら、でんぶん、しろいりごま さつままいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、ほししいたけ だけのこ、グリーンピース、だいこん
6	木	○	むぎごはん・のりのつくだに なまあげのふきよせ きゃべつのおなかあえ	こんだて	645	26.8	牛乳、とりにく、なまあげ もみのり	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも いたこんにゃく、さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、ほししいたけ、だけのこ たまねぎ、さやいんげん、キャベツ
7	金	○	チンジャオロースどん はるさめサラダ	こんだて	581	21.9	牛乳、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう オイスターソース、でんぶん、ごまあぶら はるさめ、しろごま	にんにく、しょうが、だけのこ、にんじん ピーマン、たまねぎ、もやし、ほうれんそう
10	月	○	ピピンパ にらたまスープ	こんだて	645	26.5	牛乳、ぶたひきにく、あぶらあげ とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら しろごま、でんぶん	にんにく、しょうが、ほしぜんまい にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ
11	火	○	まめまめミートスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	こんだて	552	23.3	牛乳、ぶたひきにく、だいず こなチーズ	スラッティ、オリーブオイル、はくりきこ バター、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルームかん、キャベツ もやし、きゅうり、コーンかん
12	水	○	ナシゴレン ようふうスープ	こんだて	630	30.0	牛乳、とりにく、むぎえび たまご、ベーコン	こめ、むぎ、ごまあぶら、あぶら チリソース、クチャップ、オイスターソース じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、あかピーマン、にんじん コーンかん、ほうれんそう
13	木	○	きなこあげぼん にくだんごいりやさいスープ くだもの	こんだて	710	27.9	牛乳、きなこ、ぶたひきにく たまご、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい ほししいたけ、みかん
14	金	○	むぎごはん やきホッケ はりはりづけ・いもに	こんだて	574	27.0	牛乳、ホッケ、ぶたにく	こめ、むぎ、しろごま、さとう こんにゃく、さといも	きりほしだいこん、にんじん、もやし ねぎ、ほししいたけ
17	月	○	むぎごはん どうふチゲ もやしのあえもの	こんだて	560	23.5	牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、ほししいたけ はくさいキムチ、はくさい、にんじん、えのきだけ ねぎ、にら、もやし、きゅうり
18	火	○	ハチミツレモン toast じゃがいものクリームに オレンジゼリー	こんだて	606	20.3	牛乳、とりにく、ひよこまめ アガー	しょくぼん、マーガリン、さとう はちみつ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ	レモンじる、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルームかん、グリーンピース オレンジジュース、みかんかん
19	水	○	わかめごはん・みぞれじる わふうハンバーグ キャベツのおますづけ	こんだて	583	23.6	牛乳、わかめ、ぶたひきにく とうふ、たまご、とりにく	こめ、しろごま、ぼんこ、さとう あぶら	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり だいこん、なめこ、こまつな、にんじん
20	木	○	ちゅうかどん みそポテト	こんだて	648	27.7	牛乳、ぶたにく、なると、いか むぎえび、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、だけのこ、たまねぎ はくさい、ほししいたけ
21	金	○	ゆかりごはん さわらのゆずみそやき かぼちゃのすいとん	こんだて	614	27.3	牛乳、さわら、しろみそ、ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ でんぶん	ゆかり、ゆず、にんにく、しょうが だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ こまつな、かぼちゃ
24	月		振替休業日				***	***	***
25	火		終業式				***	***	***

★今月の給食費引き落とし日は12月5日(水)です★

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (mg)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
12月	613	24.8	19.4	333	2.2	216	0.43	0.54	28	2.7	4.5
学校給食摂取基準	650	11.1	16.3	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2未満	5.0