



# 12月 献立表



実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を調子を整える			
2	月	★練馬スパゲティ ハニーサラダ キャロットマフィン <small>★練馬区一斉給食(だいごん)</small>	まぐろ缶 牛乳 きな粉	スパゲティ 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 オリーブ油 はちみつ 米粉 豆乳バター	にんにく ★大根(地場) ★大根(葉) にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごジュース			
3	火	混ぜ込みピビンバ トックと卵のスープ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 卵	米 大麦 米ぬか油 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 小松菜			
4	水	じゃこわかご飯 油揚げの肉詰め焼き 具だくさん味噌汁	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 片栗粉	たけのこ たまねぎ にんにく 白菜 にんじん ねぎ 小松菜			
5	木	ご飯 豆腐チゲ かぶとわかめの酢の物	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ キムチ(ル不使用) にんじん 白菜 えのきたけ もやし ねぎ にかぶ			
6	金	ご飯(酒田) 魚の彩り焼き 白菜のごまサラダ わかめスープ	牛乳 あじ みそ 豆腐 豆腐 わかめ	米 マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 砂糖 白すりごま ごま油	たまねぎ 橙ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 白菜 にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ			
7	土	冬野菜カレーライス フルーツポンチ	鶏もも レンズ豆 牛乳 寒天	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 豆乳バター 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 バインアップル缶 みかん缶 桃缶			
9	月	振替休日業						
10	火	ご飯 鶏肉と生揚げの野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン しめじ 白菜 ねぎ			
11	水	ご飯(酒田) ★キャベツの焼きメンチカツ ★練馬サラダ かぶのみそ汁 <small>★練馬区一斉給食(キャベツ)</small>	牛乳 牛ミンチ 豆腐 みそ	米 米粉 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋	たまねぎ にんにく ★キャベツ(地場) 大根 小松菜 にんじん かぶ かぶ(葉) ねぎ			
12	木	黒砂糖パン マカロニクリーム煮 花野菜のサラダ	牛乳 とり肉 大豆 豆腐 脱脂粉乳 クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 ジャガ芋 豆乳バター 米粉 玄米マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 カリフラワー ブロッコリー コーン レモン			
13	金	いわしのかぼやき丼 白菜と小松菜の甘酢和え 根菜汁	いわし 牛乳 油揚げ	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 白ごま 里 芋	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ			
16	月	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 大豆入りバラバラ揚げ	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆	うどん 米ぬか油 ごま油 片栗粉 さつま芋 米粉	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ たまねぎ 枝豆			
17	火	ご飯(酒田) 焼きししゃもの甘酢漬け 大根のおか和え 和風肉団子スープ	牛乳 ししゃも かつお節 鶏ひき肉 みそ	米 米粉 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	たまねぎ 大根 もやし 小松菜 ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 白菜			
18	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 チンゲン菜の中華スープ りんごゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ アガー	米 大麦 米ぬか油 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 えのきたけ チンゲンサイ りんごジュース			
19	木	大根飯 麻婆大根 ばんさんすう	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春 雨	大根(葉) にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根(地場) 小松菜 白菜 きゅうり もやし			
20	金	ご飯 さばの味噌煮 小松菜のおひたし ずいどん	牛乳 さば みそ 豚肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 小麦粉	生姜 ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 かぼちゃ			
23	月	ご飯(酒田) 卵焼きの甘酢あんかけ 中華サラダ ごまキムチスープ ターメリックライス	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 白すりごま	たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら もやし にんじん きゅうり にんにく 生姜 キムチ(ル不使用) 白菜 ねぎ 小松菜			
24	火	鶏肉のコーンフレーク揚げ 米粉マカロニスープ くだもの <small>給食最終日</small>	ジョア とり肉 豚肉	米 大麦 豆乳バター 砂糖 米粉 コーンフレーク 米ぬか油 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 くだもの			

※ 米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。

※ 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



「早ね早おき朝ごはん運動」

シンボルマーク

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)
中学年 平均値	610	16.3 (エネルギーの 13~20%)	30.5 (エネルギーの 20~30%)	2.3	397	96	2.4	220	0.23	0.45	15	5.0

11月に使用した主な野菜と産地

- ・にんじん(北海道) ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・長ねぎ(山形) ・にら(千葉) ・ごぼう(群馬) ・れんこん(茨城) ・白菜(長野)
- ・小松菜(埼玉) ・大根(練馬区) ・キャベツ(群馬、愛知、練馬区) ・ピーマン(茨城) ・きゅうり(福島) ・里も(埼玉、練馬区)
- ・ブロッコリー(群馬) ・ほうれん草(群馬) ・チンゲンサイ(千葉) ・さつまいも(千葉) ・かぼちゃ(北海道) ・かぶ(千葉) ・みかん(熊本)



12月に使用予定の練馬区産野菜  
・キャベツ ・小松菜 ・大根 ・長ねぎ