

# 12月の献立

令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	○	麦ご飯 四川味噌豆腐 五目野菜スープ くだもの	とり肉 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ かしいいただけ もやし キャベツ ねぎ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	764	15.7	25.3	3.4
2	火	○	ご飯 魚のににくみそ焼き さつま芋と大豆の辛揚げ みぞれ汁	あじ みそ 大豆 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 大根 なめこ えのきたけ	米 砂糖 さつま芋 片栗粉	ごま油 白すりごま 白ごま油	801	18.6	22.1	2.2
3	水	○	ツナカレーピラフ キャベツのキッシュ風 トマトスープ	まぐろ缶 とり肉 卵 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマトピューレ トマト缶 バセリ粉	マッシュルーム コーン グリンピース トマト にんにく	米 ジャガイモ マカロニ	米油 米ぬか油	850	16.2	36.3	4.2
4	木	○	こぎつねご飯 ししゃものみりん焼き 白菜のピリ辛漬け さつま汁	油揚げ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく さつま芋	米油 ごま油 米ぬか油	688	13.3	29.3	2.7
5	金	○	★★★1年生リクエスト給食★★★	豚ひき肉 みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ごぼう	中華めん ワンタンの皮 砂糖 カルビス	米油 油 ごま油	826	14.4	29.2	4.8
8	月	○	★練馬区産大根の献立★ 練馬スパゲティ わかめサラダ ベイクドチーズケーキ	まぐろ缶 卵	のり 牛乳 わかめ クリームチーズ クリーム	大根(葉) 小松菜 にんじん	にんにく 大根 キャベツ コーン レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油	864	14.4	38.3	3.6
9	火	○	ご飯 手羽先風から揚げ 三色野菜の和風ドレッシングサラダ なめこの赤だし	鶏もも 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし 大根 なめこ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 白ごま 米油	850	14.6	31.0	3.3
10	水	○	キムチクッパ チャプチエ風 くだもの	豚肉 卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 大根 えのきたけ もやし キムチ(アレ不使用) ねぎ キャベツ リンゴ	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米ぬか油	696	12.9	29.0	3.2
11	木	○	麦ご飯 キャベツバーグ もやしの和え物 野菜の洋風みそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	米 麦パン粉 砂糖 片栗粉	マヨネーズ(エッグ フリー) ごま油 米ぬか油	757	16.2	30.0	2.9
12	金	ジョア マスク カット	冬野菜のカレーライス レモンドレッシングサラダ	豚肉	ジョア	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 キャベツ キゅうり コーン レモン	米 押麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	米油 バター	767	11.1	19.9	3.2
15	月	○	中華丼 華風野菜 マーラーカオ	豚肉 かまぼこ いか 卵	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 白菜 もやし ねぎ 大根 キュウリ	米 大麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 はちみつ	米ぬか油 米油	786	12.3	26.2	2.9
16	火	○	ご飯 鯖のカレー焼き 海藻サラダ 豆乳入り味噌汁	さば とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ もやし コーン 白菜 ねぎ	米 砂糖 ジャガイモ	米油	777	18.1	33.8	2.9
17	水	○	★練馬区産あおくび大根の献立★ ひじきおこわ ぶり大根 野菜のみそ和え くだもの	とり肉 油揚げ ぶり みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 キャベツ もやし オレンジ	米 もち米 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	837	16.3	29.9	3.7
18	木	セレクトドリンク ドリンク	チョコチップパン フライドチキン グリーンフレンチサラダ ペイザンヌスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぶ(葉)	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ	チョコチップパン 米粉 小麦粉 砂糖	油 米油	768	17.5	40.1	3.3

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。

★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

★ セレクトドリンクは、ミルクコーヒー/アップルジュース/ぶどうジュース/牛乳から自分が選んだものを1つ出します。

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	788	15.1	30.1	3.3	355	109	3.4	239	0.32	0.48	23	6.3



「早朝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク