

# 12月の献立

令和6年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	★★練馬大根の給食★★ 練馬スバゲティ 茎わかめのサラダ 明日葉ダイスチーズケーキ	まぐろ缶のり 牛乳 わかめ 卵 チーズ	スバゲティ オリーブ油 砂糖 ごま油 米油 小麦粉 バター	にんにく 大根(地場) 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ あしたば	937	14.8	33.5	4.4
3	火	○	キムチクッパ UFOぎょうざ くだもの	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ぎょうざの皮	にんにく 生姜 にんじん 大根 えのきたけ もやし キムチ(アル不使用) ねぎ 小松菜 キャベツ にら みかん	923	14.2	26.0	3.2
4	水	○	★★練馬産キャベツの給食★★ ご飯 練馬キャベツのメンチカツ もやしのサラダ 五目野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉	米 押麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 米油 ごま油 白すりごま	たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン にんにく 生姜 白菜 小松菜 ねぎ	792	13.7	29.4	3.0
5	木	○	ご飯 肉野菜炒め むらくもスープ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら ねぎ 小松菜	779	16.9	27.0	3.2
6	金	○	★★1年生リクエスト給食★★	牛乳 するめ ベーコン とり肉 寒天	油 米粉パン 粉糖 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ カルピス	大根 きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	720	16.6	34.6	3.0
9	月	○	五目あんかけ焼きそば ナムル くだもの	豚肉 牛乳	中華めん ごま油 米油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 しめじ にんじん キャベツ 白菜 たまねぎ さやえんどう もやし 小松菜 みかん	770	15.7	25.7	3.4
10	火	○	わかめご飯 鶏肉の照り焼き パリパリサラダ フルーツポンチ	炊き込みわかめの素 牛乳 とり肉 わかめ	米 砂糖 ワンタンの皮 油 米油 ごま油 スイーツこんにやく	生姜 キャベツ ごぼう にんじん みかん缶 パインアップル缶 桃缶	749	15.5	21.6	2.9
11	水	ジョ ア	オムチキンライス キャロットソースサラダ コーンスープ	鶏もも 卵 ジョア 牛乳 豆乳 脱脂粉乳	米 麦 バター 米油 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース キャベツ 大根 小松菜 コーン セロリー	733	13.0	28.1	2.8
12	木	○	きびご飯 いかの変わりソースかけ パンパンジーサラダ スーミータン	牛乳 いか ささみ みそ レンズ豆 卵 豆腐	米 きび 片栗粉 油 米油 砂糖 白すりごま ごま油	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん にんにく コーン 小松菜	805	17.6	26.9	2.8
13	金	○	ご飯 麻婆大根 小魚と大豆のごまがらめ くだもの	牛乳 豚ひき肉 みそ 大豆 煮干	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまい 油 白ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ にら りんご	853	13.2	29.1	3.1
16	月	○	もち麦ご飯 しそ風味ひじきふりかけ 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 野菜のみそ和え	牛乳 ひじき かつお節 とり肉 みそ	米 もち麦 砂糖 白ごま 片栗粉 油 じゃが芋 米油 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ コーン 小松菜 キャベツ もやし	800	13.2	29.0	3.2
17	火	○	押し麦ご飯 豆腐つくね ごまだれサラダ なめこの赤だし	牛乳 とり肉 豆腐 卵 みそ	米 押麦 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 白すりごま	ねぎ 生姜 キャベツ 白菜 コーン なめこ	712	15.7	26.9	3.2
18	水	○	ひよこ豆入りドライカレーライス ツナサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 牛乳 まぐろ缶	米 麦 バター 米油 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン 小松菜 レモン はれひめ	942	14.3	30.1	3.6
19	木	○	衣笠井 京風みそ汁 抹茶ミルクゼリー	油揚げ 卵 牛乳 みそ アガー クリーム	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにやく	にんじん 干しいたけ たまねぎ 葉ねぎ 大根 水菜	866	14.3	27.6	2.4
20	金	○	★★冬至の献立★★ ご飯 魚の幽庵焼き 糸寒天おかか和え 冬至団子汁	牛乳 ぶり 寒天 かつお節 とり肉 油揚げ みそ	米 砂糖 白玉粉 米油	ゆず 小松菜 キャベツ もやし にんじん かぼちゃ 干しいたけ 白菜 ねぎ れんこん	802	18.2	29.5	2.9
23	月	○	黒砂糖食パン コールスローサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 チーズ	黒砂糖パン りんごジャム オリーブ油 米油 砂糖 マカロニ バター 小麦粉	キャベツ コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉	751	13.5	34.3	3.4
24	火	○	★★セレクト給食★★ ツナカレーピラフ フライドチキン ジュリエンスープ いちごミルクプリン/ココアプリン	まぐろ缶 牛乳 とり肉 卵 ベーコン アガー クリーム ホイップクリーム コンデンスミルク	米 米油 バター 油 米粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 チョコレート いちごジャム	にんじん マッシュルーム コーン グリンピース たまねぎ にんにく パセリ粉	924	16.2	39.4	3.1

★ 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。

★ お米は秋田県産あまのりを使用します。

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

★ セレクトデザートは、いちごミルクプリン/ココアプリン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	815	15.1	29.5	3.2	378	108	2.8	251	0.33	0.50	20	6.9



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク