

令和6年12月の献立表



練馬区立第一中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調節を整え病后にかりたくなる		主にエネルギーになる		Kcal たんぱく質 脂質
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	きのこ類 その他の野菜	果実類	穀類・パン類 砂糖類	油脂類 糖実類	
2月	練馬大根の豚丼 みぞれあん汁 野菜のツナ和え	豚肉 とり肉 ツナ缶 とろろ 油揚げ おで	卵	人参 小松菜 大根葉	生春 玉ねぎ 白菜 練馬大根 ごぼう かぼ ねぎ	米 玄米 さとう しいたけ ごぼう 小麦粉	米油	802 33.3
3月	麦ご飯 大根のみそ漬け 花みか 鯖のみそ煮 かぼちゅうとん	豚肉 鯖 おで	卵	人参 かぼちゅう 大根葉	生春 ねぎ 大根 きゅうり ごぼう みか	米 麦 さとう 米粉 小麦粉	米油	860 31.6
4月	キャバツのチーハン 豚肉の金平ごぼう えのきとしいたけの卵スープ	豚肉 とり肉 卵	牛乳	人参 じゃがいも 小松菜	ねぎ 練馬大根 グリーンピース 玉ねぎ えのき	米 玄米 さとう しいたけ 小麦粉 ごぼう	米油 ごま油 ごま油	827 33.7
5月	カレー南蛮 鬼まんじゅう キャバツのごま酢和え	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ 揚げ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	さとう 小麦粉 さとう 小麦粉 米粉 おまじ	米油 ごま	801 28.0
6月	麦ご飯 筑前煮 にらのみそ汁	とり肉 豚肉 生揚げ おで とろろ	牛乳 豆腐	人参 じゃがいも ほう	ごぼう 水こんに いたけ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 里も しいたけ さとう ごぼう	米油	801 32.7
9月	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがけんちん汁 豆もち	豚肉 じゃが とり肉 とろろ えのき豆 小豆	牛乳 豆腐	人参 大根葉	ごぼう グリーンピース 大根 ねぎ	米 麦 しいたけ さとう ごぼう 上新粉 白玉粉	米油	827 30.5
10月	ツナのオーブンサンド ポークビーンズ 大根サラダ	豚肉 ツナ缶 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャバツ 大根 きゅうり セリ ほう	パン さとう しいたけ	植物油 植物油 ごま油	834 34.8
11月	きびご飯 ヨンポット わかめのみそ汁 鯖のハンバーグ おとしきのソース	鯖 とり肉 いし豆 豆腐 とろろ おで	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 しめ えのき ほう ねぎ	米 きび 米粉 米粉 さとう しいたけ	米油 マカロン	784 33.5
12月	パプリカライス クリームソース わかめサラダ スチームエッグ	とり肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ 調理油	人参	玉ねぎ じゃが グリーンピース きゅうり	米 玄米 米粉 さとう しいたけ	米油 マカロン ごま油	848 31.0
13月	麦ご飯 白菜のみそ漬け 鯖のごま揚げおで焼き おこと汁	鯖 おで とり肉 小豆	牛乳	人参 大根葉	ねぎ 白菜 大根 ほう ごぼう	米 麦 さとう 里も ごぼう	ごま	802 33.4
16月	きのこご飯 春菊のみそ汁 じゃがいものえのき煮	とり肉 とろろ 豚肉 油揚げ いし豆	牛乳 豆腐	人参 春菊	しめ ねぎ しいたけ 生春 玉ねぎ グリーンピース ねぎ	米 麦 さとう しいたけ 小麦粉	米油 ごま	790 34.6
17月	麦ご飯 じゃがいもと生揚げのみそ汁 ぶりのみそれんげし おひたし	ぶり 生揚げ おで	牛乳	小松菜 ほうろく 人参	大根 ねぎ 白菜 玉ねぎ	米 麦 さとう しいたけ	米油 ごま	765 34.2
18月	マポラメン 中華おやき	豚肉 おで とろろ 小豆	牛乳	人参 ほう	生春 しいたけ ほうのこ ねぎ ほう	中華めん さとう 小麦粉 小麦粉 しょう油	植物油 ごま油	795 36.4
19月	もち麦ご飯 野菜のうま煮 焼きししゃも もぎとのみそ汁	とり肉 油揚げ さつまあげ じゃが とろろ おで	牛乳 しいたけ もぎ	人参 じゃがいも	ごぼう 大根 水こんに ねぎ もやし	米 玄米 小麦粉 さとう しいたけ ごぼう	米油	791 39.5
20月	コンクリ玄米ご飯 オレンジソー 冬季カレー わかりやす大根	豚肉 大豆	牛乳 寒天	人参 かぼちゅう	ほう 玉ねぎ じゃが きゅうり ねぎ じゃが オレンジソース わかり	米 玄米 米粉 さとう しいたけ ごぼう	米油	827 25.9
23月	豆わかご飯 むぎとろ大根酢みそ めばるのしもん焼き (れんげし)	大豆 とり肉 めばる おで	牛乳 わかめ 豆腐	人参	れん 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 グリーンピース 米粉 さとう しいたけ	ごま 米油	809 35.7
24月	チキン照り焼きセルフパ 肉団子スープ マヨネーズポテト	とり肉 豚肉 いし豆 とろろ	牛乳	人参	生春 セリ きゅうり ねぎ 玉ねぎ 揚げのこ 白菜 しいたけ もやし	パン 小麦粉 さとう 小麦粉 しいたけ	植物油 植物油 米油 ごま油	796 36.9

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

2日(月)は、区内の全小中学校で練馬大根が給食に提供されます。これは、練馬区主催で1日(日)に行われる、練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根が使用されます。本校では、練馬大根の豚丼に葉ごと使用します。また、4日(水)は、練馬区産のキャバツ、'リアルキャバツ'が区より提供されます。本校では、キャバツのチーハンに使用します。