




令和4年度 12月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

| 日 曜 | 献 立 | 材料名と主なはたらき | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|------|---|---|--|--|-----------------------|
| | | 体の組織をつくるもの <1群・2群> | 体の調子を整えるもの <3群・4群> | エネルギーとなるもの <5群・6群> | |
| 1 木 | 牛乳 ポークカレー ライス かぼちゃと豆のサラダ | 豚肉 いんげん豆 牛乳 | 玉葱 人参 セロリー キャベツ かぼちゃ ブロッコリー しょうが にんにく | 米 油 米粉 砂糖 でん粉 じゃがいも | 878 24.1 |
| 2 金 | 牛乳 あわご飯 ししゃもカレー揚げ 野菜の和風炒め きりたんぼ汁 | ししゃも 鶏肉 牛乳 | 人参 キャベツ もやし 小松菜 まいたけ ごぼう ねぎ | 小麦粉 油 砂糖 米 あわ きりたんぼ こんにゃく | 700 29.9 |
| 5 月 | 牛乳 練馬スパゲティ スタミナサラダ 練馬大根-斉給食日 キャロットオレンジゼリー  | のり 豚肉 ツナ 牛乳 寒天 | 玉葱 大根 ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 オレンジジュース | 油 スパゲティ 砂糖 こんにゃく 米粉 ごま油 ごま パター | 746 32.8 |
| 6 火 | 牛乳 ホットあんパン 練馬野菜のポトフ カラフルサラダ | 小豆 豚肉 ベーコン ウインナー わかめ 牛乳 | にんにく 人参 白菜 大根 玉葱 パプリカ カリフラワー もやし キャベツ コーン | 丸パン パター 砂糖 油 ごま油 じゃがいも | 723 29.7 |
| 7 水 | 牛乳 ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根炒め煮 みそ汁 | 鮭 みそ 油揚げ 牛乳 さつま揚げ 豆腐 わかめ | 切干大根 人参 さやいんげん 大根 玉葱 ねぎ | マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 米 じゃがいも | 710 32.6 |
| 8 木 | 牛乳 ツナカレーピラフ 鶏のトマトパン粉焼き 小松菜とポテトのスープ | ツナ 鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 | 玉葱 人参 コーン グリーンピース にんにく 玉葱 トマト しめじ 小松菜 | 米 油 砂糖 パン粉 じゃがいも | 749 31.0 |
| 9 金 | 牛乳 中華丼 豆腐入り中華スープ きなこミルク蒸しパン | 豚肉 えび いか 鶏肉 豆腐 わかめ きな粉 あずき 牛乳 | しょうが にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 玉葱 きくらげ | 米 油 でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖 パター 甘納豆 | 858 36.4 |
| 12 月 | 牛乳 焼き豚チャーハン ポテト餃子 わかめスープ | 焼き豚 チーズ 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 | ねぎ 干しいたけ ピーマン 玉葱 コーン えのきだけ 大根 | 米 油 ごま油 じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 | 706 26.6 |
| 13 火 | 牛乳 ご飯 のりの佃煮 ぶりの照り焼き 豚汁 花みかん | ぶり のり 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 | しょうが 大根 人参 ねぎ みかん | 米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも こんにゃく | 797 40.3 |
| 14 水 | 牛乳 豆わかめご飯 芋煮 もやしのごま和え | わかめご飯の素 大豆 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 | ねぎ 大根 人参 まいたけ わけぎ もやし きゅうり しょうが | 米 里芋 こんにゃく 砂糖 練りごま ごま油 すりごま | 705 27.9 |
| 15 木 | 牛乳 食パン クリームシチュー コールスローサラダ スイートポテト | 鶏肉 生クリーム 粉チーズ 牛乳 紛乳 | キャベツ 人参 コーン 玉葱 人参 しめじ | 食パン 油 砂糖 パター マーガリン じゃがいも 小麦粉 さつまいも | 723 26.4 |
| 16 金 | 牛乳 仙台麩丼(せんだいぶどん) からし和え 郷土料理 <宮城> さつま汁 | 卵 鶏肉 みそ 牛乳 | 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが | 米 砂糖 油麩 でん粉 ごま油 さつま芋 こんにゃく | 789 30.1 |
| 19 月 | 牛乳 みそラーメン じゃがいもの甘辛和え りんご | 豚肉 みそ 牛乳 | にんにく しょうが ねぎ 人参 白菜 玉葱 もやし コーン にはら ねぎ ピーマン りんご | 蒸し中華麺 ごま油 ラード 油 砂糖 じゃがいも | 731 27.4 |
| 20 火 | 牛乳 えびピラフ クリスマス献立 彩りサラダ  ミネストローネ | えび 豚肉 ベーコン いんげん豆 牛乳 | 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ 赤ピーマン グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー セロリー カリフラワー きゅうり トマト | 米 油 マーガリン 砂糖 米粉マカロニ | 721 27.5 |
| 21 水 | セレクト給食 東京牛乳・ミルクコーヒー・りんごジュース きのこごはん たらゆずみそ焼き かぼちゃすいとん汁 冬至献立  | 油揚げ たら みそ 鶏肉 牛乳 豆腐  | ぶなしめじ エリンギ えのきだけ さやいんげん しょうが にんにく しょうが ゆず 人参 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 しいたけ | 米 砂糖 小麦粉 白玉粉 | 668 34.4 |

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均 エネルギー： 745 kcal たんぱく質： 30.2 g

令和4年度 1月11日・12日 予定献立表

| 日 曜 | 献 立 | 材料名と主なはたらき | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|------|--|--|--|-------------------------------------|-----------------------|
| | | 体の組織をつくるもの <1群・2群> | 体の調子を整えるもの <3群・4群> | エネルギーとなるもの <5群・6群> | |
| 11 水 | 牛乳 七草ご飯 松風焼き 七草 鏡開き 芋きんとん お雑煮風汁 | 豚肉 鶏肉 みそ 卵 昆布 なると ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 おから 牛乳 | 大根 かぶ せり 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ レーズン ねぎ | 米 パン粉 砂糖 ごま ごま油 白玉団子 さつまいも 里芋 | 844 32.6 |
| 12 木 | 牛乳 チキンカレーライス フレンチサラダ | 鶏肉 レンズ豆 牛乳 | にんにく しょうが セロリー 玉葱 人参 コーン トマトピューレ キャベツ | 米 油 砂糖 米粉 じゃがいも | 704 21.7 |