

[12月の献立表]

令和3年度 練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とほたらき						栄養素			
		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	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	水	豚ロース肉 あさり あなご 鶏卵 白みそ 赤みそ	豚ロース肉 あさり あなご 鶏卵 白みそ 赤みそ	豚ロース肉 あさり あなご 鶏卵 白みそ 赤みそ	豚ロース肉 あさり あなご 鶏卵 白みそ 赤みそ	豚ロース肉 あさり あなご 鶏卵 白みそ 赤みそ	豚ロース肉 あさり あなご 鶏卵 白みそ 赤みそ	760	15.0	26.6	3.2
2	木	豚ロース肉 レンズ豆 鶏ひき肉(おね肉) 鶏卵	豚ロース肉 レンズ豆 鶏ひき肉(おね肉) 鶏卵	豚ロース肉 レンズ豆 鶏ひき肉(おね肉) 鶏卵	豚ロース肉 レンズ豆 鶏ひき肉(おね肉) 鶏卵	豚ロース肉 レンズ豆 鶏ひき肉(おね肉) 鶏卵	豚ロース肉 レンズ豆 鶏ひき肉(おね肉) 鶏卵	702	19.2	30.5	2.2
3	金	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	787	16.3	26.2	2.7
6	月	【練馬大根一斉給食の日】 豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	769	15.8	32.8	2.9
7	火	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉	718	18.4	26.9	3.6
8	水	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	723	16.7	26.4	3.1
9	木	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	801	14.2	23.0	2.5
10	金	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	723	14.4	24.5	2.2
11	土	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	757	11.5	29.1	2.6
13	月	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	760	15.8	25.1	2.6
14	火	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	709	14.4	25.6	2.3
15	水	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	704	16.6	34.8	2.1
16	木	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	727	15.6	29.3	2.7
17	金	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	801	15.5	29.3	2.4
20	月	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	728	16.5	30.5	2.1
21	火	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	767	17.9	23.1	3.8
22	水	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	757	15.1	26.3	2.4
23	木	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	豚もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	932	12.0	26.7	3.1

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数18回

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	757	15.5	27.6	2.7	344	100	3.1	249	0.32	0.46	17	6.9
基準値	830	エネルギーの15~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

