

[12 月 の 献 立 表]

令和4年度

練馬区立北町中学校

実施日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	飲用牛乳 高野豆腐の卵とじ丼 ★豚汁 抹茶豆乳プリン	鶏もも肉 高野豆腐 鶏卵 豚もも肉 白 みそ 赤みそ 粉ゼ ラチン 調製豆乳	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒 天	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大 根 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 上 白糖 じゃがいも こ んにやく はちみつ	ひまわり油 ごま油	793	16.3	26.3	3.2
2	金	飲用牛乳 二色揚げパン(★きなこ・ココア) フレンチサラダ トマトシチュー	きな粉 豚もも肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ダイストマ ト缶 トマトピューレ	キャベツ ホルモン缶 きゅうり にんにく 生姜 セロリー たま ねぎ マッシュルーム	コッペパン(2つ) 三温糖 薄力粉 じゃがいも	揚げ油(米油) ひ まわり油 マーガリン	807	14.5	38.5	3.0
5	月	【練馬大根一斉給食】 飲用牛乳 練馬スパゲティ 野菜の甘みそ和え	オイルツナレトルト 大 豆 白みそ	飲用牛乳 刻みのり	小松菜 にんじん	練馬大根 キャベツ	スパゲティ 三温糖	オリーブ油 ひまわ り油	710	16.6	34.1	3.0
6	火	飲用牛乳 麦ご飯 さばの黄金焼き もやしの中華サラダ あさりと春雨のスープ	さば 豚かた肉 あ さり	飲用牛乳	パセリ にんじん チ ンゲンサイ	クリーム缶 緑豆も やし きゅうり 白菜	精白米 米粒麦 薄 力粉 上白糖 緑豆 春雨 かたくり粉	全卵マヨネーズ ひ まわり油 ごま油 白 炒りごま	793	16.7	35.4	2.5
7	水	飲用牛乳 ごぼうの柳川焼き丼 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ★オレンジゼリー	豚ロース肉 あさり あなご 鶏卵 白み そ 赤みそ 粉ゼラチ ン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ たまね ぎ キャベツ オレン ジジュース レモン	精白米 米粒麦 か たくり粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	揚げ油(米油) ひ まわり油 白すりご ま ごま油	795	14.6	25.5	3.2
8	木	飲用牛乳 塩コーンライス 豆腐のミートグラタン ポークスープ	木綿豆腐 豚ミンチ レンズ豆 高野豆腐 豚かた肉	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん 青ピーマ ン 赤パプリカ	ホルモン缶 にんにく たまねぎ マッシュル ム キャベツ	精白米 薄力粉 上 白糖	マーガリン ひまわり 油	739	15.9	30.6	3.7
9	金	飲用牛乳 ★ご飯 ★鶏のから揚げ(1人2個) 野菜のからし和え 大根と小松菜のみそ汁	鶏もも肉 削り節 油揚げ 白みそ 赤 みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 緑 豆もやし きゅうり 大根 ねぎ	精白米 かたくり粉	揚げ油(米油)	727	15.5	30.6	2.3
10	土	飲用牛乳 ごま坦々丼 豆腐とわかめスープ	鶏ひき肉 白みそ 鶏もも肉 絹ごし豆 腐	飲用牛乳 カットわかめ	青ピーマン 赤パプ リカ にんじん 水菜	たまねぎ ホルモン缶 にんにく 生姜 ねぎ 緑豆もやし	精白米 米粒麦 上 白糖	ひまわり油 白練り ごま 白すりごま ご ま油 白炒りごま	707	15.8	29.3	2.5
12	月	飲用牛乳 麦ご飯 ★くじらの竜田揚げ きゅうりの浅漬け けんちん汁	くじら肉 木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく きゅ うり ごぼう 大根	精白米 米粒麦 か たくり粉 じゃがいも こんにやく	揚げ油(米油) ひ まわり油	724	18.1	22.6	3.6
13	火	飲用牛乳 アップルチーズトースト マカロニソテー 豆乳コーンスープ	ベーコン 鶏むね肉 豆乳	飲用牛乳 クリームチーズ 調 理用牛乳	小松菜 トマトピュー レ にんじん	レモン果汁 りんご 缶 にんにく たまね ぎ マッシュルーム ホル モン缶 クリーム缶	無塩食パン はちみ つ グラニュー糖 発 芽玄米マカロニ じゃがいも	ひまわり油 マーガ リン	706	16.3	33.3	1.9
14	水	飲用牛乳 チンジャオロース丼 厚揚げの中華スープ お菓子な卵(★黄桃・牛乳寒天)	豚もも肉 鶏もも肉 厚揚げ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛 乳	赤ピーマン 青ピー マン 小松菜 にんじ んにら	生姜 にんにく たま ねぎ れんこん ねぎ 黄桃缶	精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉 上 白糖 カルピス	ひまわり油 ごま油	808	15.7	25.2	2.6
15	木	飲用牛乳 麦ご飯 はたはたのみそ煮 切干大根のピリ辛炒め ★豆腐入り卵スープ	はたはた 赤みそ 鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 切干大 根 たまねぎ	精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	699	16.1	27.3	2.4
16	金	飲用牛乳 麦ご飯 ★ソースかつ ポイルキャベツ 白菜のみそ汁	豚もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 たま ねぎ	精白米 米粒麦 薄 力粉 生パン粉 乾 燥パン粉 中ざら糖	揚げ油(米油) 白 すりごま	736	16.3	26.5	2.8
19	月	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 静岡おでん キャベツのからし炒め	鶏もも肉 うずら卵 揚げボール(山いも 不使用)	飲用牛乳 結び昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ	精白米 発芽玄米 こんにやく 三温糖 ちくわぶ じゃがいも	マーガリン	704	15.2	26.6	2.4
20	火	飲用牛乳 麦ご飯 具だくさんぶり大根 野菜のごま和え	ぶり 鶏もも肉 厚 揚げ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいん げん 小松菜	生姜 大根 キャベ ツ	精白米 米粒麦 か たくり粉 こんにやく 里いも 三温糖	揚げ油(米油) ひ まわり油 白すりご ま ごま油	728	16.5	30.5	2.1
21	水	飲用牛乳 ★みそラーメン うずらの甘辛煮 ★くだもの(いちご)	豚ひき肉 白みそ 赤みそ うずら卵	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ ホル モン缶 切干大根 緑豆もやし いちご	中華めん 三温糖	ごま油 ひまわり油 白練りごま 白すり ごま	700	16.6	31.9	3.1
22	木	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のゆず照り焼き かぼちゃのいとこ煮 大根と油揚げのみそ汁	鶏もも肉 小豆缶詰 油揚げ 白みそ 赤 みそ	飲用牛乳 カットわかめ	かぼちゃ にんじん	ゆず果汁 大根	精白米 米粒麦 上 白糖		757	15.1	26.3	2.4
23	金	★ミルクコーヒー ハヤシライス ころころフレンチサラダ ★フルーツポンチ	牛もも肉 レンズ豆	ミルクコーヒー 寒天シロップ漬け	にんじん トマト ピューレ ほうれん 草	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅ うり ホルモン缶 りん ご缶 黄桃缶	精白米 米粒麦 三 温糖 薄力粉 中ざ ら糖 上白糖	マーガリン ひまわり 油	867	11.0	26.5	2.6

★ 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

★ リクエスト給食

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	750	15.7	29.3	2.7	343	102	3.2	226	0.31	0.46	17	6.1
基準値	830	エネルギーの13-20%	脂質の20-30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

