



令和7年

12月献立表



練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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		1847 (kcal)	16.4 (%)	26.7 (%)	2.8 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月		麦ごはん かつおと大豆の揚げ煮 大根とわかめのみそ汁	かつお 大豆 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ 小 松菜	生姜 にんにく たま ねぎ えのきたけ 大 根 ねぎ	米 大麦 でん粉 小 麦粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	769	18.5	26.7	2.8
2 火		さわらとベーコンのガーリック ポトフ 豆乳カフェオレゼリー	さわら ベーコン 鶏 もも あさり ウイン ナー 豆乳	牛乳 アガー 生ク リーム	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャ ベツ	米 もちたかきび じゃが芋 砂糖	マーガリン オリーブ 油	700	15.5	30.7	2.3
3 水		高野豆腐の卵とじ丼(麦ごはん・具) ひつつみ(岩手)	とり肉 高野豆腐 卵 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげ ん 小松菜	たまねぎ 干しいた け ごぼう 大根 ね ぎ	米 大麦 砂糖 小麦 粉	米油 ごま油	706	16.9	25.5	2.9
4 木		麦ごはん 冬野菜の白麻婆豆腐 春雨サラダ	豚ひき肉 豆腐 ハム	牛乳	にら にんじん さや いんげん	にんにく 生姜 白菜 大根 れんこん もや し	米 大麦 砂糖 でん 粉 春雨	米油 ごま油	701	16.4	29.5	2.6
5 金		ナンビザ フレンチサラダ マカロニスープ	牛ミンチ レンズ豆 とり肉 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	ナン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油	714	18.7	39.7	3.5
8 月		【練馬大根一斉給食】 練馬スパゲティ(めん・ソース) だいこん菜のよこし(富山) 豆の女王のフィナンシェ	まぐろ缶 みそ いん げん豆 卵	牛乳 のり 脱脂粉乳	大根(葉)一斉給食	練馬大根(一斉給食) レーズン	スパゲティ 砂糖 小 麦粉 米粉	オリーブ油 ごま油 白すりごま バター	737	16.1	33.6	2.6
9 火		麦ごはん ツナにらたま(甘酢あん) わかめスープ	まぐろ缶 卵 とり肉 厚揚げ あさり	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 大麦 砂糖 でん 粉 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	707	17.3	32.8	1.9
10 水		麦ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんか け キャベツのみそ汁	豆腐 豚ひき肉 とり 肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 でん粉 小 麦粉 砂糖	油 米油	709	15.1	29.1	1.9
11 木		ごま坦々丼(麦ごはん・具) ウェーブワンタンスープ	豚ひき肉 みそ とり 肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ コーン に んにく 生姜 ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 ウェーブワンタン	米油 白ごま(ねり) 白すりごま ごま油	711	15.4	28.4	2.2
12 金		麦ごはん さばのみそ煮風ホイル焼き じゃがいもの揚げ煮	さば みそ いんげん 豆 大豆 とり肉 厚 揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ コーン	米 大麦 砂糖 じゃ が芋 でん粉	油 米油	748	18.8	28.6	2.0
15 月		ごぼうのハヤシライス(麦ご はん・ルー) ひじきサラダ	牛肉 レンズ豆 高野 豆腐	牛乳 ひじき	パセリ粉 にんじん トマトピューレ ほう れん草	にんにく ごぼう た まねぎ マッシュルー もやし きゅうり コーン	米 大麦 小麦粉 ざ らめ 砂糖	マーガリン 米油	753	12.9	30.8	2.7
16 火		麦ごはん わかさぎのガーリック揚げ れんこんの塩昆布和え 豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかさぎ 塩昆 布	パセリ粉 小松菜 に んじん	生姜 にんにく れん こん もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 で ん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 米油	703	16.0	29.6	2.0
17 水		麦ごはん 豚肉と白菜のうま煮 大根もち	豚肉 あさり うずら 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たけの こ 白菜 だいこん (一斉給食)	米 大麦 でん粉 白 玉粉 小麦粉	米油 白ごま ごま油	755	15.9	24.2	3.1
18 木		盛岡じゃじゃめん(うどん・具) ピリ辛たまごスープ パンナコッタ(ストロベリー ソース)	豚ひき肉 大豆 みそ 高野豆腐 卵	牛乳 アガー 生ク リーム	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たま ねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベ ツ	うどん 砂糖 でん粉 いちごジャム	米油 ごま油 白ごま (ねり) 白すりごま	788	16.6	36.1	2.8
19 金		ごまわかめごはん 具だくさんぶり大根 もやしサラダ	ぶり 鶏もも 厚揚げ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん さやいんげ ん	生姜 大根 もやし きゅうり にんにく レモン	米 大麦 でん粉 こ んにゃく 里芋 砂糖	白ごま 米油	719	16.8	32.4	3.0
22 月		セサミトースト かぼちゃのカレーシチュー ゆずドレッシングサラダ	とり肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー 水菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム コー ン もやし ゆず	食パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 砂 糖	マーガリン 白すりご ま 米油 バター オ リーブ油	725	15.1	42.1	2.8
23 火		茶めし おでん キャベツのからし炒め くだもの(みかん)	鶏もも 厚揚げ 竹輪 つみれ はんぺん う ずら卵 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ みか ん	米 こんにゃく	米油	727	15.6	27.9	3.2
24 水	ジョ ア	キャロットライス ローストチキン レンズ豆のスープ ココアプリン ※ジョアはマスカット味です。	とり肉 ベーコン 豚 肉 レンズ豆 ゼラチ ン 豆乳	ジョア 寒天 牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	バター 米油	704	17.5	26.3	2.3
25 木		終業式(給食はありません)	※使用したエプロンは給食当番さんが持ち帰ってください。									

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、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	726	16.4	30.8	2.6	361	103	3.6	221	0.29	0.47	15	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(エプロン)を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面で不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。