



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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			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 大根とわかめのみぞ汁	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 えのきだけ 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月	さわらとベーコンのガーリック クライス ポーチ 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月	高野豆腐の卵とじ丼(麦ごはん・具) ひつみ(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月	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月	ナンピザ 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 ウィンナー	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) だいこん菜のよごし(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月	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 ジャガイモ	米油 ごま油 白ごま	707	17.3	32.8	1.9
10月	麦ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ キャベツのみぞ汁	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 だけのこ 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月	ごま坦々丼(麦ごはん・具) ウェーブパンタンスープ	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 ウェーブパンタン	米油 白ごま(ねり) 白すりごま ごま油	711	15.4	28.4	2.2
12月	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 ジャ ガイモ 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) 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 マッシュルーム 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月	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月	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月	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月	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 プロッコリー 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月	茶めし おでん キヤベツのからし炒め 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	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 ※ジョアはマスクット味です。	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 ジャガイモ 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の不安、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ありますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。