

令和3年

12月献立表

練馬東中学校

実施日		牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
日	曜			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	水	○	ごはん 銀さわらのごまだれ焼き 生揚げのしょうゆ煮	銀さわら 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ 大根	米 砂糖 でん粉	ごま 米油	712	21.2	29.8
2	木	○	ピロシキサンド ポルシチ ボンチキ	豚肉 大豆 卵	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 カテージチーズ	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ビート	胚芽パン 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ごま油 米油	741	17.5	35.8
3	金	○	ビビンバチャーハン ワンタンスープ	豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく しめじ もやし キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 ウェーブワンタン	米油 ごま油 ごま	700	17.1	28.4
6	月	○	菜めし ふるふき大根 すずしろ汁 みかん	かつお節 鶏肉 豚肉	牛乳 塩昆布	大根(葉) にんじん	大根 生姜 たまねぎ たけのこ ごぼう 白菜 ねぎ みかん	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 米油	706	15.7	23.1
7	火	○	麦ごはん 野菜たっぷり豚煮 おひたし	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 にんにく もやし 干しいたけ 切干大根 たまねぎ たけのこ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	米油	716	15.6	27.8
8	水	○	麦ごはん 四川豆腐 茎わかめのナムル	豚肉 あさり 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 きくらげ ザーサイ もやし 干しいたけ たけのこ ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	703	19.3	30.0
9	木	○	かき揚げ丼 すまし汁 さつまいもプリン	桜えび 大豆 竹輪 豆腐 豆乳	牛乳 ひじき わかめ	にんじん みつば かぶ(葉)	ごぼう たまねぎ かぶ ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 焼きふ さつまいも 黒砂糖	米油	742	12.5	23.3
10	金	○	ごはん さばのおろしポン酢焼き 筑前煮	さば 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 大根 レモン 干しいたけ ごぼう れんこん	米 砂糖 里いも	米油	706	18.6	34.3
13	月	○	ごはん 和風ハンバーグ キャベツのケチャップソテー	豚肉 鶏肉 豆腐 ウィンナー	牛乳	小松菜	えのきたけ たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ コーン	米 パン粉 でん粉 砂糖 はちみつ	米油	716	15.9	30.7
14	火	○	チリビーンズライス かぶとベーコンのスープ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぶ(葉)	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム缶 生姜 白菜 かぶ みかん缶 パイン缶 桃缶	米 麦 じゃがいも 砂糖	米油	763	15.1	30.4
15	水	○	しっぽくうどん 生揚げのキムチズ焼き	鶏肉 油揚げ さつまいも 豚肉 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン	干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ キムチ たまねぎ	ゆでうどん 里いも 砂糖	米油 ごま	732	20.2	37.0
16	木	○	バターシュガートースト カレーシチュー もやしサラダ	鶏肉 レンズ豆 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 コン もやし 大根 きゅうり レモン	胚芽パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター マーガリン 米油	767	16.5	35.6
17	金	○	ごはん いかのねぎ塩焼き 肉豆腐	いか 豚肉 豆腐 厚揚げ うずら卵	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま ごま油 米油	751	21.3	30.0
20	月	○	ごはん かに卵あんかけ ウィンナーとじゃがいもの炒めもの	カニ缶 卵 大豆 ウィンナー	牛乳	こねぎ にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ たけのこ きくらげ えのきたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	738	14.8	33.8
21	火	○	ごはん 魚の甘辛揚げ もやしのカレー風味ドレッシング りんご	さば ハム	牛乳	赤ピーマン ピーマン 小松菜 にんじん	生姜 黄ピーマン たまねぎ もやし キャベツ りんご	米 でん粉 砂糖	米油 ごま油	722	15.4	35.3
22	水	○	豆腐めし めひかりの南蛮酢 月菜汁	鶏肉 豆腐 目光	牛乳 のり 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	切干大根 たけのこ えのきたけ ねぎ ゆず 大根	米 もち米 砂糖 でん粉 白玉粉 里いも	米油 ごま	708	17.9	24.7
23	木	○	照り焼きチキンサンド マッシュポテト ミネストローネ 米粉のケーキ	鶏肉 いんげん豆 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ 生姜 にんにく セロリー	胚芽パン 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ 米粉	米油 バター オリーブ油	751	17.5	34.2

※ 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。

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	728	17.2	30.9	2.8	372	112	3.4	229	0.39	0.49	16	6.4
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