



令和5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		
			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 金		親子丼 ひつつみ	とりに肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ たまねぎ ご ぼう 大根 ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 でん粉 小麦粉	米油	724	16.5	25.9
4 月		【練馬大根一斉給食の日】 練馬スバゲティ さつまいものホットサラダ みかん	まぐろ 岳 ハム	牛乳 のり	にんじん	練馬大根 キャベツ たま ねぎ みかん	スバゲティ 砂糖 さつまい 芋	オリーブ油 米油	708	16.6	29.9
5 火		麦ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 大根とわかめのみそ汁	豆腐 豚ひき肉 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	生姜 干しいたけ たけ のこ たまねぎ 白菜 大根 ねぎ	米 大麦 でん粉 小麦粉 砂糖	米油	729	14.5	29.3
6 水		麦ごはん 白菜と豚肉の炒め物 ウェーブワンタンスープ	豚肉 卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 生姜 もやし ねぎ	米 大麦 ウェーブワンタン	米油 ごま油	686	17.6	30.3
7 木		麦ごはん ししゃもの甘辛ごま焼き れんこんの塩昆布和え 豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 塩昆布	小松菜 にんじん	れんこん もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	白ごま ごま油 米油	703	17.3	28.0
8 金		塩コーンライス 豆腐のミートグラタン ポークスープ	豆腐 豚ひき肉 レンズ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピー マン	コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 小麦粉 砂糖 じゃが 芋	マーガリン(乳不使用) 米油	701	17.2	30.6
9 土		土曜授業日(給食はありません)									
11 月		麦ごはん 静岡おてん 野菜のごま和え	鶏もも さつま揚げ かつ お節 うずら卵 みそ	牛乳 昆布 青のり	にんじん 小松菜	大根 キャベツ	米 大麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋 ちくわぶ	米油 白すりごま ごま油	701	16.1	26.6
12 火		ナンピザ フレンチサラダ マカロニスープ	豚ひき肉 レンズ豆 とりに肉 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	702	19.1	39.0
13 水		ごはん さばのみそ煮 じゃがいもの揚げ煮	さば みそ 大豆 とりに肉	牛乳	ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ コーン ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	770	18.1	28.4
14 木		野菜たっぷり豚丼 じゃこ入り和風サラダ 焼きりんご	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 干しいた け 切干大根 たまねぎ た けのこ キャベツ きゅうり 大根 りんご	米 大麦 砂糖 こんにやく でん粉 グラニュー糖	米油 ごま油	742	14.0	23.2
15 金		麦ごはん くじらの竜田揚げ きゅうりの浅漬け けんちん汁(神奈川県)	くじら肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく きゅうり ご ぼう 大根 ねぎ	米 大麦 でん粉 じゃが芋 こんにやく	米油	704	18.5	23.3
18 月		けいちゃん丼 野菜の和風ごま炒め けいちゃん:岐阜県の郷土料理	とりに肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ もやし	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米油 白ごま	701	16.1	31.8
19 火		ウインナーライス キャベツのキッシュ風 ポテトチャウダー	ウインナー ベーコン 卵 とりに肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	ピーマン にんじん パセリ 粉	にんにく たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	米 大麦 じゃが芋 でん粉	米油 バター	778	15.3	35.4
20 水		わかめごはん 具だくさんぶり大根 キャベツのからし炒め	ぶり 鶏もも 厚揚げ ベー コン	炊き込みわかめの素 牛 乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 キャベツ	米 発芽玄米 でん粉 こ んにやく 里芋 砂糖	米油	726	16.1	33.3
21 木		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	にんにく 生姜 白菜 大根 れんこん もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	696	16.4	29.9
22 金		ごぼうのハヤシライス ツナと野菜のソテー ゆずみつポンチ(手作り白玉入り)	豚肉 レンズ豆 高野豆腐 まぐろ 岳 豆腐	牛乳	パセリ粉 にんじん トマト ピュール ほうれん草	にんにくごぼう たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ゆず みかん 岳 インアッブル 岳	米 小麦粉 ざらめ 砂糖 はちみつ 白玉粉	マーガリン(乳不使用) 米油 オリーブ油	746	14.2	25.8
25 月		2学期終業式(給食はありません) 3学期の給食は1月10日(水)より開始予定です。									

※ 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16回



☆ 1日あたりの栄養素摂取量 ☆ ※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。

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	720	16.5	29.4	2.8	356	108	2.8	211	0.34	0.48	17	6.3