

12月の献立表



練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		I栄養 の質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月		ごはん・魚のガーリック焼き 五目春雨・むらくも汁	めかじき ハム 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 玉葱 ねぎ 乾しいたけ たけのこ 生姜	米 上白糖 澱粉 春雨	米サラダ油 ごま油 バタ ー 白ごま	766 34.8
2	火		丸パン・コーンコロケ ポイルキャベツ ABCスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵 ツナ缶 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 にんにく 白菜 セロリ キャベツ ホールコーン 玉葱	丸パン 小麦粉 パン粉 ポテトフレーク じゃが芋	米サラダ油 バター	839 29.4
3	水		キムタクごはん 蓮根入りしゅうまい もずくスープ	豚ひき肉 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 赤みそ	牛乳 もずく	人参 小松菜	白菜キムチ たくあん 蓮根 玉葱 生姜 乾しいたけ もやし	米 上白糖 澱粉 しゅうまいの皮	ごま油 白ごま	808 34.5
4	木		マーガリンパン 白身魚のグラタン ビーンズスープ・みかん	ホキ 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ひじき 調理用牛乳 生クリーム	人参 パセリ ほうれん草 トマト缶	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ みかん	マーガリンパン 小麦粉 じゃが芋	米サラダ油 バター	790 33.6
5	金		ごはん・四川豆腐 ひじきのナムル スイートポテト	豚肉 鶏卵 豆腐 トウバンジャン	牛乳 ひじき 生クリーム 調理用牛乳	人参 ほうれん草 青梗菜	にんにく 玉葱 生姜 たけのこ 乾しいたけ	米 上白糖 澱粉 さつまいも	米サラダ油 ごま油 いりごま バター	824 29.2
8	月		練馬スパゲティー 冬野菜のチーズ焼き・みかん	ツナ缶 ベーコン	牛乳 焼のり 生クリーム 調理用牛乳 ピザチーズ	人参 かぼちゃ ブロッコリー	大根 にんにく 玉葱 みかん	スパゲティー 上白糖	オリーブ油 バター	841 36.1
9	火		ごまごはん・肉じゃが わかさぎの南蛮漬	豚肉	牛乳 わかさぎ	人参	生姜 グリンピース 玉葱 乾し椎茸 長葱 つきこんにゃく	米 澱粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 白ごま	815 27.7
10	水		ポークカレーライス・福神漬 カリカリベーコンサラダ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん	にんにく 玉葱 生姜 福神漬 じゃが芋	米 小麦粉 上白糖 中ざら 糖 じゃが芋	米サラダ油 ごま油 バター	868 26.5
11	木		ミートソースサンド 豆のポタージュ・りんご	豚ひき肉 ベーコン レンズ豆 いんげん豆ピュレ	牛乳 脱脂 粉乳 生クリーム ピザチーズ	ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム ホールコーン りんご	食パン 上白糖	バター 米サラダ油	752 31.7
12	金		鮭わかめごはん おでん・野菜チップス	甘塩鮭 つみれ 焼きちくわ さつま揚げ はんぺん ポール うずら卵	牛乳 炊き 込みわかめ	人参 かぼちゃ	だいこん れんこん	米 上白糖 ちくわぶ こんにゃく	米サラダ油 白ごま	779 31.2
15	月		ごはん・つくね焼 チーズジャーマンポテト 冬瓜汁	鶏ひき肉 鶏肉 ベーコン 赤みそ 高野豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ 青梗菜	玉葱 ごぼう 乾しいたけ えのき茸 冬瓜 生姜	米 パン粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 白ごま	808 32.0
16	火		ピリ辛ごまみそつけ麺 うずら卵しょうゆ煮 おかしなお菓子な目玉焼き	豚肉 うずら卵 赤みそ	牛乳 調理用牛乳 粉寒天	人参 青梗菜	にんにく 生姜 玉葱 長葱 白菜 もやし 黄桃缶	蒸し中華麺 上白糖	練ごま 米サラダ油 ごま油	821 30.2
17	水		ごはん・青海苔ふりかけ 鯖のゆず味噌焼き 呉汁・みかん	鯖 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ(赤・白)	牛乳 青海苔 しらす	人参 小松菜	ゆず ごぼう 大根 長葱 みかん	米 里芋 こんにゃく	白ごま 白すりごま	814 39.8
18	木		パンパン・はちみつサンド きのこのキッシュ風 ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 鶏卵 いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	人参 パセリ トマト缶詰	にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ 乾しいたけ セロリ	パンパン 上白糖 黒糖シロップ じゃが芋 かり	米サラダ油 バター マーガリン	776 30.8
19	金		大豆入りひじきごはん 焼ししゃも・ほうとう風煮込み りんご入りゆずゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ 白みそ 豚肉	牛乳 ひじき ししゃも 粉寒天	人参 かぼちゃ 小松菜	しめじ 長葱 ゆず りんご缶詰	米 ほうとう 上白糖 里芋 つきこんにゃく はちみつ	米サラダ油	811 33.0
22	月		ごはん・いかのチリソース 小松菜としらすのソテー 中華すいとん	いか 豚肉 豆腐	牛乳 しらす	人参 小松菜	生姜 にんにく 白菜 長葱 乾しいたけ	米 澱粉 上白糖 小麦粉 白玉粉	米サラダ油 ごま油	812 31.5
24	水		カレーピラフ 照り焼きチキン コーンチャウダー	ベーコン レンズ豆 鶏肉	ヨーグルト 脱脂粉乳 生クリーム 調理用牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉葱 生姜 マッシュルーム グリーンピース セロリ	米 上白糖 じゃが芋 小麦粉	米サラダ油 バター	817 27.9
25	木		エクレアパン ガーリックフランス ボルシチ・いちご	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	じゃが芋 にんにく 玉葱 いちご	エクレアパン ワッフルパン コーティングチョコ じゃが芋	米サラダ油 マーガリン	786 25.8

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
12月分平均	807	31.4	26.3 (29.3%)	398	3.1	316	0.55	0.66	39	6.3	3.6
摂取基準	820	30 25-40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

