

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		1杯分 のカロリー
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火		ごはん・つくね蒸し・冬瓜汁 きんぴらごぼう	鶏ひき肉 うずら卵 鶏肉 さつまいも 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ ごぼう 冬瓜 乾し椎茸 えのきだけ	米 パン粉 上白糖 澱粉 つきごんにゃく	米サラダ油 ごま油 白ごま	744 31.1
2	水		麦ごはん・家常豆腐 春雨スープ	豚肉 鶏肉 生揚げ 赤みそ 甜麺醤	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ざいゆんかん	にんにく キャベツ 生姜 乾し椎茸 たけのこ ねぎ	米 麦 上白糖 澱粉 春雨	米サラダ油 ごま油	799 32.2
3	木		鮭わかめごはん おでん・野菜チップス 果物(みかん)	甘塩鮭 焼きちくわ さつまいも 豆腐 つみれ ポール揚 げ はんぺん うずら卵	牛乳 だし昆布 炊込みわかめ	人参 かぼちゃ	大根 れんこん みかん	米 上白糖 ごんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	米サラダ油 白ごま	765 27.6
4	金		ビビンバ トックスープ	豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 豆板醤	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ぜんまい もやし ねぎ	米 麦 上白糖 トック	米サラダ油 ごま油 白ごま	860 29.5
7	月		練馬スパゲティ(練馬大根使用) 冬野菜のチーズ焼き 果物(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 35.7
8	火		キムタクごはん 干草焼き・野菜たっぷり汁	豚肉 鶏卵 ツナ缶 大豆 白みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	白菜キムチ たくあん えのきだけ 大根 葱 しめじ 白菜 ごぼう	米 麦 上白糖 澱粉 ごんにゃく	ごま油 白ごま	790 34.7
9	水		五穀ごはん イカのチリソース 五目春雨・呉汁	いか ハム 鶏肉 油揚げ 白みそ 大豆	牛乳	人参 小松菜 水菜	生姜 にんにく たけのこ ごぼう 乾し椎茸 大根 葱	米 麦 きび あわ アヲリ 澱粉 小麦粉 上白糖 春雨 里芋 ごんにゃく	米サラダ油 白ごま ごま油	826 35.5
10	木		あしたばパン 白身魚と法蓮草のグラタン ミネストローネ	鶏肉 ベーコン メルルーサ いんげん豆	牛乳 生クリーム ピザチーズ	人参 パセリ トマト缶 ほうれん草	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ	あしたばパン 小麦粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 バター	843 36.2
11	金		中華丼 わかめスープ 果物(りんご)	豚肉 むきえび かまぼこ うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ざいゆんかん	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 白菜 乾し 椎茸 きゃべつ もやし 葱 りんご	米 麦 澱粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	761 27.7
14	月		麦ごはん 切り干し大根入りハンバーグ じゃが芋のカレー煮	豚ひき肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 ざいゆんかん	大根 切り干し大根 生姜 にんにく 乾し椎茸	米 麦 パン粉 澱粉 上白糖 じゃが芋 つきごんにゃく	米サラダ油 バター	867 30.6
15	火		レーズンフレンチトースト コーンクリームシチュー 果物(みかん)	鶏肉 鶏卵 大豆	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ ホールコーン みかん	レーズン食パン 上白糖 小麦粉 じゃが芋	米サラダ油 バター	887 30.8
16	水		麦ごはん・秋刀魚の筒煮 切り干し大根含め煮 小松菜のソテー	秋刀魚 油揚げ さつまいも ベーコン	牛乳 昆布	人参 小松菜 水菜	生姜 切り干し大根 乾し椎茸 にんにく しめじ	米 麦 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油	800 29.0
17	木		ピリ辛ごま味噌つけ麺 春巻風アップルパイ	豚肉 赤みそ うずら卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 白菜 葱 玉葱 もやし り んご缶詰 りんご果汁	蒸し中華麺 上白糖 春巻き の皮 コーンチ	米サラダ油 ごま油 練りごま	789 27.6
18	金		麦ごはん・手作りふりかけ 鮭の幽庵焼き ほうとん ★食育の日★	鮭 かつお節 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 刻み昆布	人参 小松菜 かぼちゃ	ゆず しめじ 白菜 ねぎ	米 麦 小麦粉 白玉粉 里芋	白ごま	802 36.6
21	月		麦ごはん・四川豆腐 もやしと春雨のあえもの 果物(りんご)	豚肉 豆腐 豆板醤	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	生姜 にんにく 乾し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし ねぎ りんご	米 麦 上白糖 澱粉 春雨	米サラダ油 ごま油 すりごま	776 28.0
22	火		大豆入りひじきごはん 焼きししゃも 道産子汁・果物(みかん)	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 白みそ 豆腐	牛乳 わかめ ひじき ししゃも	人参 小松菜 水菜	ごぼう 大根 玉葱 ねぎ ホールコーン みかん	米 麦 じゃが 芋 上白糖 ごんにゃく	米サラダ油 バター	808 35.5
24	木		エクレアパン ガーリックフランス ボルシチ・果物(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	きゃべつ にんにく 玉葱 いちご	ショートニング パン リフトアップ コーティング チョコ じゃが芋	米サラダ油 マーガリン	835 27.1
25	金		ポークカレーライス わかめサラダ 福神漬け	豚肉 レンズ豆	生クリーム わかめ 乳酸飲料	人参	にんにく 生姜 玉葱 大根 きゃべつ 切り 干し大根 ホールコー ン 福神漬け	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 中ざら糖	米サラダ油 バター ごま油 白ごま	814 23.5

※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	812	31.1	24.6 (27.3%)	397	3.2	337	0.48	0.59	40	6.4	3.4
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



