

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	主な食品とはたらき			1人分 のカロリー
				主に体の組織 (血・骨・肉)をつくる	主にエネルギー源になる	主に体の調子を整える	
3	月		練馬スパゲティー ブロッコリーサラダ かぼちゃのマフィン	牛乳 きざみのり 豚卵 ツナ缶	スパゲティー 上白糖 小麦粉 オリーブ油 アーモンド粉 米サラダ油 ごま油 バター	ブロッコリー 南瓜 大根 きゅうり ホールコーン	916 35.6
4	火		麦ごはん 1-1 難波さん考案 魚とお芋の甘辛煮 野菜のナムル・きのこスープ	牛乳 粉チーズ まかじき ベーコン 大豆	米 麦 澱粉 小麦粉 上白糖 さつまいも 米サラダ油 ごま油	にんじん ほうれん草 生姜 にんにく えのき茸 しめじ もやし	868 35.2
5	水		キムチチャーハン ワンタンスープ みかん	牛乳 豚肉 豚ひき肉 鶏卵	米 麦 上白糖 米サラダ油 白ごま	人参 小松菜 乾し椎茸 葱 白菜キムチ にんにく 生姜 白菜 みかん	774 27.7
6	木		黒砂糖パン 白身魚とほうれん草のグラタン ベーコンポテトスープ	牛乳 焼のり わかめ オイルツナ ベーコン	黒砂糖コッパ 小麦粉 じゃが芋 澱粉 米サラダ油 バター	人参 ほうれん草 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー	811 33.8
7	金		ごはん・青海苔のふりかけ 厚焼き卵 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 青海苔 しらす干し 鶏卵 豚ひき肉	米 じゃが芋 上白糖 澱粉 米サラダ油 いらごま	人参 さやいんげん たけのこ 乾し椎茸 葱 生姜 玉葱 突きこんにゃく	849 33.2
10	月		麻婆豆腐丼 もやしと春雨のあえもの カップ杏仁豆腐	牛乳 粉寒天 豚ひき肉 豆腐 赤味噌	米 麦 すりごま 澱粉 春雨 上白糖 米サラダ油 ごま油	人参 なら 小松菜 乾し椎茸 生姜 にんにく ごぼう たけのこ もやし 葱	846 31.3
11	火		鮭わかごはん おでん・ほうれん草ソテー みかん	牛乳 昆布 炊き込み若芽 甘塩鮭 焼きちくわ つみ れ はんぺん さつまあげ ボール	米 麦 ちくわぶ じゃがいも 米サラダ油 上白糖 白ごま ごま油	人参 ほうれん草 大根 にんにく しめじ みかん こんにゃく	775 33.4
12	水		丸パン ハンバーグトマトソース 白菜のクリームスープ	牛乳 生クリーム 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 ベーコン 鶏卵	丸パン パン粉 澱粉 小麦粉 じゃが芋 上白糖 米サラダ油 バター	人参 玉葱 白菜 グリンピース	838 34.4
13	木		ごはん・焼きししゃも じゃが芋の金平煮 呉汁	牛乳 ししゃも 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 白みそ	米 上白糖 じゃが芋 里芋 米サラダ油	人参 さやいんげん 水菜 生姜 ごぼう 乾し椎茸 大根 葱	826 32.2
14	金		ガーリックフランス チリコンカン わかめサラダ	牛乳 わかめ 豚ひき肉 ベーコン 大豆 ツナ缶	ソフトフランスパン 澱粉 上白糖 米サラダ油 ごま油 マーガリン	人参 パセリ トマト缶 玉葱 きゅうり きゃべつ にんにく	801 33.6
17	月		麦ごはん・胡桃のふりかけ 親子煮 大根の昆布あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 鶏肉 鶏卵 油揚げ 焼きちくわ	米 麦 上白糖 じゃが芋 くるみ 米サラダ油 ごま油	人参 玉葱 乾し椎茸 大根 きゅうり グリンピース	865 32.9
18	火		ナン・レンズ豆カレー チーズジャーマンポテト りんご	牛乳 クリーム 粉チーズ 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	ナン 小麦粉 じゃが芋 米サラダ油 バター	人参 ピーマン パセリ にんにく 生姜 セロリー 玉葱 干しぶどう りんご	826 30.9
19	水		きつねごはん ゼリーフライ 七彩汁・みかん ★食育の日★	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 鶏肉 鶏卵 油揚げ おから はんぺん	米 じゃが芋 上白糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 澱粉 米サラダ油	人参 小松菜 玉葱 グリンピース 葱 大根 乾し椎茸 えのきだけ ごぼう みかん	850 31.4
20	木		ミルクパン 魚のピザ風焼き 森のチャウダー	牛乳 チーズ 粉チーズ 生クリーム まかじき ベーコン	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 米サラダ油 バター	人参 ピーマン 玉葱 マッシュルーム しめじ セロリー	802 39.3
21	金		ツナと人参の炊き込みごはん 小松菜ソテー ほうとん 1-2長沢さん考案	ヨーグルト 脱脂粉乳 ツナ缶 ベーコン 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 里芋 小麦粉 白玉粉 米サラダ油 バター	人参 ほうれん草 南瓜 にんにく 生椎茸 白菜 葱	777 29.0
25	火		バターロール・きのこの壺焼スープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ゆでブロッコリー・果物	ミルクコーヒー 調理用牛 乳 生クリーム チーズ 鶏肉	バターロール 小麦粉 パイシート じゃが芋 上白糖 米サラダ油 バター	人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ にんにく マッシュルーム 果物	779 30.3

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一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	825	32.8	26.9 (29.3%)	402	3.4	358	0.59	0.71	46	6.9	3.6
摂取基準	850	28 19-35	摂取エネルギー 全体の25-30%	420 470	4.0	210 210-630	0.60	0.60	33	7.5	3未満

