

🎄 🎄 🎄 12月 献立表 🎄 🎄 🎄

令和7年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○	菜めし おでん 大学芋	飲用牛乳 揚げボール 焼き竹輪 生揚げ	精白米 米ぬか油 こんにやく 三温糖 さつま芋 揚げ油 水あめ 黒炒りごま	小松菜 大根 にんじん	780	11.4	22.4	3.0
2	火	○	ポークカレー カルシウムサラダ 果物(みかん)	豚肉 ピザチーズ 飲用牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ツナ	精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 薄力粉 豆乳クリームバター すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ 小松菜 みかん	807	14.2	27.4	2.5
3	水	○	セルフフィッシュサンド (ミルクパン・フィッシュフライ・茹でキャベツ) ポトフ	たら 飲用牛乳 豚肉 カットウインナー	ミルクパン 薄力粉 パン粉 バン粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋	キャベツ 生姜 大根 にんじん 干しいたけ 白菜	724	20.7	33.1	3.8
4	木	○	ごはん 鶏肉の生姜焼き ハニードレッシングサラダ 大根のみそ汁	飲用牛乳 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 米ぬか油 はちみつ じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	730	16.1	29.0	2.8
5	金	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ ひじきご飯 ししゃものごま焼き 肉じゃが 	ひじき 油揚げ 黄大豆 飲用牛乳 ししゃも 豚肉	精白米 つきこんにやく 三温糖 米ぬか油 白炒りごま じゃが芋	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	752	17.6	29.2	2.2
8	月	○	◆練馬大根一斉給食◆ 練馬スパゲティ 野菜とコーンのソテー アップルシナモンケーキ 	ツナ 焼きのり 飲用牛乳 ベーコン 鶏卵 無糖ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖 豆乳クリームバター 薄力粉 バター	練馬大根 レモン果汁 にんじん もやし エリンギ 小松菜 粒コーン リンご	798	15.1	32.8	3.0
9	火	○	ごはん(つや姫🍣) さばの唐揚げ 野菜のおひたし 豆腐のみそ汁	飲用牛乳 さば 木綿豆腐 白みそ 赤みそ カットわかめ	精白米 三温糖 薄力粉 でん粉 揚げ油	生姜 もやし にんじん 小松菜 えのきたけ 大根 ねぎ	798	17.0	33.0	3.0
10	水	○	麻婆豆腐丼 青のりコーンポテト 果物(みかん)	豚ミンチ 赤みそ 黄大豆 木綿豆腐 飲用牛乳 青のり	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にら 粒コーン みかん	786	16.5	26.8	2.3
11	木	○	ガーリックトースト ツナサラダ トマトシチュー	飲用牛乳 ツナ 鶏肉 黄大豆	食パン バター 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 豆乳クリームバター 薄力粉	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ トマト缶詰	715	16.5	41.0	3.4
12	金	○	麦ご飯 わかめのふりかけ 鶏肉と厚揚げのうま煮 野菜の生姜醤油あえ	飲用牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ	精白米 米粒麦 米ぬか油 白炒りごま 三温糖 こんにやく じゃが芋	ごぼう にんじん たけのこ水煮 干しいたけ さやえんどう 小松菜 もやし 粒コーン 生姜	762	15.7	27.2	2.8
15	月	○	ブルコギ丼 青のりビーンズ スーミータン	豚肉 飲用牛乳 黄大豆 青のり 木綿豆腐 鶏卵	精白米 米粒麦 米ぬか油 春雨 しらたき 三温糖 でん粉 揚げ油	たまねぎ もやし にんじん にら 生姜 にんにく クリームコーン缶 小松菜	804	17.0	26.0	3.0
16	火	○	かやくご飯 ぎせい豆腐 ほうとう汁(◆山梨県郷土料理)	油揚げ 飲用牛乳 鶏ミンチ 木綿豆腐 ひじき 鶏卵 赤みそ 白みそ	精白米 米ぬか油 つきこんにやく 三温糖 冷凍ほうとう	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ 白菜 かぼちゃ 小松菜	755	16.3	27.9	3.3
17	水	○	もやしラーメン たこべったん きゅうりの中華漬け	豚肉 飲用牛乳 たこ	油付きおし中華めん 米ぬか油 ごま油 でん粉 薄力粉 揚げ油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	711	17.5	28.0	3.9
18	木	○	ごはん 魚の薬味ソースかけ 筑前煮 和風春雨スープ	飲用牛乳 鮭 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	精白米 三温糖 米ぬか油 こんにやく 春雨	生姜 にんにく ねぎ にんじん ごぼう たけのこ水煮 れんこん もやし 小松菜	710	20.4	23.3	2.8
19	金	○	じゃこ大豆ごはん ポテトコロッケ せん切り野菜のサラダ スタミナ豚汁	ちりめんじゃこ 黄大豆 飲用牛乳 豚ミンチ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 米ぬか油 じゃが芋 マッシュポテト 豆乳クリームバター 薄力粉 パン粉 揚げ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 粒コーン 生姜 にんにく もやし にら	783	15.6	29.3	3.7
22	月	○	◆冬至◆ ごはん(コシヒカリ🍚) 魚の幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 	飲用牛乳 さわか 鶏ミンチ 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 でん粉	ゆず果汁 かぼちゃ 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	727	18.9	24.0	2.7
23	火	○	◆練馬大根一斉給食◆ おろし豚丼 金時豆の甘煮 けんちん汁 	豚肉 飲用牛乳 金時豆 木綿豆腐 油揚げ	精白米 米粒麦 米ぬか油 しらたき 三温糖 こんにやく 里芋	にんにく たまねぎ ねぎ 練馬区産だいこん ごぼう 大根 にんじん 万能ねぎ	757	16.4	22.4	2.9
24	水	ジョ ア	チキンライス カップキッシュ 野菜スープ 	鶏肉 ジョア ボンレスハム ツナ 鶏卵 調理用牛乳 生クリーム 豚肉 黄大豆	精白米 米ぬか油 豆乳クリームバター じゃが芋 三温糖 米粉星形マカロニ ★	たまねぎ グリンピース トマト 青ピーマン にんにく にんじん セロリ 白菜 水菜	697	16.6	20.3	3.3

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 2年生は校外学習のため、12月19日(金)は給食提供がありません。