12月献立表

令和8年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	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	たんぱく質	脂質	塩分
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火	○	麦ご飯 焼き豆腐の中華煮 大根と胡瓜の中華漬け 果物(みかん)	豚肉 えび 焼き豆腐	牛乳	にんじん	にんにく 干ししいたけ たけのこ ねぎ グリンピース きゅうり 大根 みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	761	17.1	28.3	2.0
2	水	○	◆国産小麦食パン使用◆ セサミトースト シュクメルリ(ジョージア料理) ブロッコリー入りサラダ 	とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	国内産小麦粉パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	バター 白すりごま 白ごま 米ぬか油	743	15.9	40.3	3.4
3	木	○	ごはん 鮭のねぎみそ焼き はすのきんぴら すまし汁	鮭 みそ とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ れんこん たまねぎ 大根 えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま	694	20.5	22.6	2.7
4	金	○	ひじきご飯 ぎせい豆腐 豚汁	油揚げ 大豆 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 厚揚げ みそ	ひじき 牛乳	にんじん こねぎ	干ししいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう 大根	米 こんにゃく 砂糖	米ぬか油 ごま油	783	18.5	36.2	3.2
7	月	○	◆練馬区一斉給食⑥練馬大根◆ 練馬スパゲティ 大根葉入りガーリックソテー アップルシナモンケーキ 	まぐろ ハム 卵	焼きのり 牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン 小松菜 大根葉(一斉給食)	練馬大根(一斉給食) レモン にんにく キャベツ コーン りんご	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	797	15.3	30.8	2.8
8	火	○	吹き寄せごはん ししゃもの磯揚げ なめこのみそ汁 果物(みかん)	鶏もも 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ 生姜 大根 なめこ みかん	米 もち米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉	米ぬか油 米白絞油	764	15.4	33.2	3.1
9	水	○	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 豆と野菜のマリネ カレースープ	とり肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 枝豆 きゅうり にんにく たまねぎ 白菜	米 マーマレード 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	777	16.5	28.3	2.8
10	木	○	チキンカレー ツナひじきサラダ ココアゼリー	鶏もも レンズ豆 まぐろ	チーズ 牛乳 ひじき 寒天 クリーム	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	861	13.5	30.4	2.7
11	金	○	麦ごはん 魚の韓国風焼き チャプチェ あさり入りスープ	かれい 豚肉 ハム あさり	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米ぬか油	703	18.9	23.2	2.4
14	月	○	ごはん のりの佃煮 きびなごのカレー風味揚げ 野菜のごまあえ ほうとう汁(山梨県郷土料理)	油揚げ みそ	牛乳 のり きびなご	パセリ粉 にんじん 小松菜 かぼちゃ こねぎ	生姜 にんにく もやし きゅうり 白菜 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 ほうとう	米白絞油 白すりごま 練ごま	769	15.0	23.4	3.2
15	火	○	西湖豆腐丼 じゃがいものせん切り炒め 元気ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 にら ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	770	15.9	26.8	2.3
16	水	○	セルフフィッシュサンド 茹でキャベツ ミネストローネ 型抜きチーズ	たら ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト缶 パセリ粉	キャベツ にんにく たまねぎ セロリー れんこん 白菜	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	米白絞油 オリーブ油	781	19.9	32.6	4.1
17	木	○	麦ごはん 生揚げのハンバーグ 和風玉ねぎドレッシングサラダ 白菜のスープ	豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 ハム 豆腐	牛乳 ひじき	こねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 きゅうり キャベツ 生姜 干ししいたけ 白菜 たけのこ	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	米ぬか油	758	16.6	30.6	2.9
18	金	○	チャーハン 春巻き スーミータン	豚ひき肉 豚肉 ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ グリンピース 生姜 たけのこ 干ししいたけ たまねぎ コーン	米 麦 春雨 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉	米ぬか油 ごま油 米白絞油	768	15.1	35.3	3.2
21	月	○	みそラーメン たこぺったん 果物(みかん)	豚ひき肉 みそ たこ	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ もやし 白菜 コーン キャベツ みかん	中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉	米ぬか油 白すりごま 練ごま バター 米白絞油	819	16.2	29.0	4.1
22	火	○	◆冬至◆ ごはん 魚の幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 根菜汁 	鮭 鶏ひき肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	ゆず 生姜 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	750	17.3	25.4	2.4
23	水	○	◆練馬区一斉給食⑦大根◆ おろし豚丼 野菜の辛子醤油あえ 麩のみそ汁 	豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ だいこん(一斉給食) もやし コーン 白菜 しめじ	米 麦 しらたき 砂糖 焼きふ	米ぬか油	786	16.6	31.7	3.6
24	木	ジョア	チキンライス チーズ入りカップキッシュ 星形マカロニスープ 	とり肉 ハム まぐろ 卵 豚肉 大豆	ジョア チーズ 牛乳 クリーム	トマト ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース にんにく セロリー 白菜	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ	米ぬか油 豆乳バター	739	16.5	23.4	3.4

※ 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。
※ 12月18日(金) … 2年生は校外学習のため、給食はありません。
※ 12月25日(金) … 終業式は給食がありません。