



12月 献立表



令和5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	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	○	五目ひじきごはん 豆腐ハンバーグ 冬野菜のみそ汁	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 片栗粉	にんじん 枝豆 たまねぎ 生姜 しめじ 白菜 かぼちゃ かぶ ねぎ かぶ(葉)	713	17.0	30.4	3.3
4	月	○	大根ごはん マーボー大根 即席漬け	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 みそ 豆みそ	米 大麦 ごま油 バター 米ぬか油 砂糖 片栗粉	大根 大根(葉) にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん なら きゅうり キャベツ	675	15.6	25.2	3.7
5	火	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 野菜椀	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 みそ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 油 白すりごま こんにゃく	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	765	14.6	29.2	3.0
6	水	○	ビビンバ キムチチゲスープ 果物	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 あさり 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 白ごま 米ぬか油 砂糖	もやし にんじん 小松菜 にんにく 生姜 ぜんまい 干しいたけ キムチ 白菜 ねぎ 紅まどんな	738	17.1	30.1	3.5
7	木	○	チリビーンズドック 小松菜とツナのサラダ 森のチャウダー	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶 とり肉 パルメザンチーズ	コッペパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 しめじ マッシュルーム コーン	779	18.2	38.9	4.6
8	金	○	菜めし ししゃもの磯辺揚げ 五色煮	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 厚揚げ	米 米ぬか油 ごま 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	小松菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ コーン さやいんげん	812	15.4	29.7	3.0
11	月	○	鰹とあさりの炊き込みご飯 彩りきんぴら 生揚げの味噌汁	かつお あさり 牛乳 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 みつば ごぼう にんじん 枝豆 白菜 小松菜	693	17.2	24.0	2.7
12	火	○	ごまごはん ぶり大根 豚汁	牛乳 ぶり 厚揚げ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 白ごま 黒ごま 片栗粉 油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	生姜 大根 にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ	811	16.9	36.1	2.9
13	水	○	シーフードカレー フレンチサラダ 果物	いか えび あさり レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり てこぼん	799	14.4	24.2	2.6
14	木	○	ほうとう 天ぷら(いか・さつまいも) 果物	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 赤いか	ほうとう 里芋 さつま芋 小麦粉 片栗粉 油	干しいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	818	16.4	27.5	3.1
15	金	○	ごはん おから入りメンチカツ 粕汁 三色浸し	牛乳 豚ひき肉 おから 油揚げ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 もやし	750	14.8	26.6	3.2
18	月	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	753	16.7	28.2	3.2
19	火	○	中華丼 野菜の中華炒め おさつチップス	豚肉 えび うずら卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 油 さつま芋 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ 白菜 青梗菜 キャベツ 小松菜	740	13.9	25.3	2.8
20	水	○	セルフあんぱん 小松菜サラダ かぶのシチュー	小豆 牛乳 ハム 鶏もも いんげん豆 クリーム	丸パン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ にんじん かぶ	822	14.5	34.1	3.8
21	木	×	ツナカレーピラフ ジョア ローストチキン 星型マカロニスープ オレンジゼリー	まぐろ缶 ジョア 鶏もも ベーコン 豚肉 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ 枝豆 コーン にんじん パセリ セロリー キャベツ ブロッコリー みかんジュース	754	16.7	24.6	3.3
22	金	○	ごはん 鯖の柚子みそ煮 かぼちゃの甘煮 みぞれ汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 砂糖 片栗粉	ゆず かぼちゃ 大根 にんじん なめこ 小松菜 ねぎ	686	17.1	26.2	3.3

◎今月の果物は、てこぼん・みかん・紅マドンナの予定です。

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。