

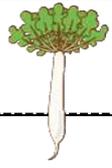


12月 献立表



令和6年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	献立名			栄養価					
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 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)		
2	月	○	大根ごはん マーボー大根 即席漬け	12月2日 練馬大根 一斉給食		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	667	14.8	25.2	3.9
3	火	○	びりんめし チキンチキンごぼう 田舎汁			豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 揚げ油 白ごま こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ 枝豆 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	793	16.0	35.5	2.9
4	水	○	中華丼 みそじゃが 野菜の中華炒め			豚肉 えび うずら卵 牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ きくらげ 白菜 小松菜 キャベツ	735	13.6	28.0	3.2
5	木	○	鯉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 揚げ油 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
6	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 野菜椀 みたらし団子			鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 白玉粉 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	741	15.5	21.7	2.9
9	月	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁			刻み昆布 とり肉 豆腐 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 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
10	火	○	シーフードカレー フレンチサラダ 果物(みかん)			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 みかん	799	14.4	24.2	2.6
11	水	○	麦ごはん お好みバーグ きゃべつの味噌汁 きゃべつのごま和え	12月11日 練馬産キャベツ 一斉給食		牛乳 鶏ひき肉 大豆 青のり かつお節 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 パン粉 小麦粉 砂糖 白すりごま	たまねぎ キャベツ 生姜 ねぎ にんじん もやし	735	17.4	26.0	3.5
12	木	○	きなこトースト あさりのカリッとサラダ カレーシチュー			きな粉 牛乳 あさり 鶏むね 大豆 クリーム パルメザンチーズ	食パン マーガリン 砂糖 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり にんにく たまねぎ	755	15.0	46.5	3.3
13	金	○	麦ごはん 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 大麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 米ぬか油	生姜 大根 にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ	816	17.1	35.8	2.6
16	月	○	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	にんじん 枝豆 たまねぎ しめじ 白菜 かぼちゃ かぶ ねぎ かぶ(葉)	726	16.9	29.9	3.7
17	火	○	ビビンバ キムチチゲスープ 果物(デコポン)			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 デコポン	728	17.0	29.5	3.5
18	水	○	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 揚げ油 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 こんにゃく コーン さやいんげん	812	15.4	29.7	3.0
19	木	○	アマトリチャーナスパゲティ 小松菜サラダ 抹茶ケーキ			ベーコン 牛乳 ハム 卵 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 トマトピューレ キャ ベツ 小松菜 きゅうり	774	13.2	33.4	2.0
20	金	○	麦ごはん 鯖の柚子みそ焼き かぼちゃの甘煮 みぞれ汁	12月21日 冬至		牛乳 さば みそ 豆腐	米 大麦 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	702	17.0	25.8	3.3
23	月	○	小倉トースト まぜっこサラダ かぶのシチュー			小豆 牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 大豆 いんげん豆 クリーム	食パン 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ にんじん かぶ	692	15.1	35.6	3.6
24	火	×	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	クリスマス給食		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 米粉マカロニ	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 プ ロッコロー オレンジジュース	759	16.7	24.4	3.3

◎今月の果物は、てごぼん・みかんの予定です。

※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。