

平成27年12月 献立表



練馬区立石神井南中学校

★12月の献立考案 親校栄養士 南が丘中 横山

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。

日	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (働く力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		栄養価	
1	火	さんまのひつまぶし 白菜漬け レンコンつくね汁 牛乳	さんま 鶏肉 たまご	牛乳 刻み昆布	米 大麦 かたくり粉 三温糖 さと芋	油 ごま	にんじん こまつ菜 さやいんげん	しょうが 白菜 きゅうり れんこん 大根 玉葱	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 27.5 g	
2	水	麦ごはん 大根葉ふりかけ ゆず大根 生揚げのすき焼き風煮 牛乳	豚肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 しらたき 三温糖	油 ごま ごま油	にんじん 大根葉	大根 きゅうり ゆず しめじ 白菜 しょうが ねぎ	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 34.4 g	
3	木	フィッシュサンド マカロニのクリーム煮 菊花みかん 牛乳	ホキ たまご 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	パン 薄力粉 マカロニ 薄力粉 三温糖 じゃが芋	油 バター	にんじん	玉葱 マッシュルーム キャベツ にんにく みかん	エネルギー 896 Kcal たんぱく質 39.2 g	
4	金	麦ごはん 高野豆腐の肉味噌炒め 磯香和え かきたま汁 牛乳	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 味噌	牛乳 刻みのり	米 大麦 片栗粉 こんにやく	油	にんじん ほうれん草 さやいんげん	しょうが たけのこ ねぎ 干し椎茸 もやし	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 35.5 g	
7	月	練馬スパゲティ キャベツのごま和え 焼きりんご 牛乳	ツナ	牛乳 刻みのり	スパゲティ 三温糖 グラニュー糖	オリーブ油 ごま バター	にんじん こまつ菜 パセリ	大根 キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 28.5 g	
8	火	黒米ごはん カレイの七味焼き そくせき漬け 豚汁 牛乳	カレイ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	米 黒米 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ しょうが	エネルギー 729 Kcal たんぱく質 33.6 g	
9	水	黒砂糖パン ベンネ入りミートグラタン キャベツとじゃが芋のスープ 牛乳	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	黒糖パン じゃが芋 三温糖 マカロニ ビーフン	油 バター	にんじん	玉葱 キャベツ	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 33.6 g	
10	木	ビーンズカレー じゃこの和風サラダ 抹茶小倉寒天 牛乳	鶏肉 レンズ豆 大豆 あずき	牛乳 生クリーム 寒天 ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 三温糖 薄力粉	油 バター ごま油	にんじん 抹茶	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし りんご	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 25.7 g	
11	金	ひじきごはん 野沢菜漬け 石狩汁 菊花みかん 牛乳	油揚げ 鶏肉 鮭 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	米 大麦 じゃが芋 三温糖 こんにやく	油	にんじん 野沢菜	きゅうり かぶ ごぼう 玉葱 大根 ねぎ グリンピース みかん	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 27.5 g	
14	月	中華丼 大根の華風和え ワンタンスープ 牛乳	豚肉 海老 イカ なるとう ずら卵	牛乳	米 大麦 片栗粉 三温糖 くだん粉 ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草	にんにく きゅうり 玉葱 たけのこ もやし 大根 グリンピース 白菜 ねぎ	エネルギー 762 Kcal たんぱく質 30.9 g	
15	火	大豆入り茶めし 春菊のごま味噌和え おでん 牛乳	大豆 味噌 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき	牛乳 昆布	米 もち米 竹輪ふ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 三温糖	ごま	にんじん しゅんぎく	キャベツ 大根	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 25.8 g	
16	水	ツナチーズトースト コールスローサラダ 麦入りミネストローネ 牛乳	ツナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	食パン 三温糖 大麦 じゃが芋	油 マヨネーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ とうもろこし 玉葱 にんにく レモン セロリ	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 29.6 g	
17	木	みそビビンバ トックスープ ラ・フランス 牛乳	たまご 鶏肉 大豆 味噌	牛乳	米 砂糖 トック	油 ごま ごま油	にんじん こまつ菜	しょうが にんにく 玉葱 もやし たけのこ ねぎ 干し椎茸 ラフランス	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 29.7 g	
18	金	きびごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜のからししょうゆ けんちん汁 牛乳	鶏肉 油あげ 豆腐 ししゃも	牛乳	米 きび 片栗粉 砂糖 こんにやく 里芋	油	にんじん こまつ菜	ねぎ もやし ごぼう 大根	エネルギー 766 Kcal たんぱく質 28.9 g	
21	月	パプリカライスクリームソースがけ カリカリポテのツナドレサラダ 牛乳	鶏肉 海老 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	米 大麦 薄力粉 じゃが芋 三温糖	油 バター	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	エネルギー 852 Kcal たんぱく質 26.7 g	
22	火	炒り玄米ごはん さばの幽庵焼き かぼちゃのそぼろあん カブと高野豆腐のみそ汁 牛乳	鯖 豚肉 凍り豆腐 味噌	牛乳 煮干し	米 玄米 三温糖 片栗粉	油	にんじん かぶの葉 かぼちゃ	かぶ 大根 しょうが ゆず	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 36.8 g	
24	木	味噌ラーメン ほうれん草のおひたし はちみつケーキ 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 たまご なると	牛乳 生クリーム	中華めん 三温糖 薄力粉 はちみつ メーブルシロップ	油 ごま油 ラード マーガリン	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 もやし 玉葱 白菜 とうもろこし キャベツ しななく ねぎ	エネルギー 972 Kcal たんぱく質 32.1 g	
25	金	キラキラピラフ クリスピーチキン 星型マカロニスープ チョコプリン ジョアアップル	ベーコン 鶏肉 たまご 豚ゼラチン	牛乳 生クリーム 寒天	米 大麦 薄力粉 砂糖 じゃが芋 コーンフレーク マカロニ ミルクチョコ	油 バター	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	とうもろこし 黄ピーマン マッシュルーム 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー 881 Kcal たんぱく質 30.5 g	

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
12月	811Kcal	30.9g	24.9g	402mg	111mg	3.2mg	3.7mg	318μg	0.41mg	0.60mg	37mg	6.1g	3.9g
基準値	820Kcal	30.0g	25.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g

※太字の野菜は区内産を使用する予定です。 お米の生産地:北海道・ななつぼし 牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県



