

平成29年12月 献立表

練馬区立石神井南中学校

※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。

★12月の献立考案 親校栄養士 高橋さん

日	曜日	牛乳	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)	エネルギー たんぱく質
1	金	○	麦ごはん さばのゆずみそだれ 白菜のお浸し 吉野汁	さば みそ かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 米 麦 砂糖 くずでん粉 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 ゆず 白菜 大根 椎茸	772 Kcal 34.9 g
4	月	○	菜飯 麻婆大根 茎わかめと糸寒天の中華和え カップ杏仁	豚肉 みそ	牛乳 糸寒天 くきわかめ アガー 米 麦 砂糖 なたくり粉 ごま油 ごま 油	大根葉 人参 にんにく しょうが ねぎ 椎茸 たけのこ 大根 もやし 胡瓜 もも バイン	785 Kcal 26.1 g
5	火	○	コッペパン ソーセージ ザワークラフト風 アイントプフ りんごのペニエ	フランクフルト ベーコン 豚肉 ウィンナー たまご	牛乳 パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	人参 かぶの葉 キャベツ セロリー りんご にんにく しょうが 玉葱 かぶ	825 Kcal 29.0 g
6	水	○	ハッシュド・ポーク ひじきと豆のサラダ ラ・フランス	豚肉 大豆	牛乳 クリーム ひじき 米 麦 ざらめ 小麦粉	人参 小松菜 にんにく 玉葱 枝豆 胡瓜 マッシュルーム ラ・フランス	840 Kcal 26.6 g
7	木	○	麦ごはん のりと昆布の佃煮 塩肉じゃが ししゃもの香味焼き 小松菜のお浸し	豚肉	牛乳 のり 昆布 ししゃも 米 麦 砂糖 じゃが芋	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 しょうが もやし とうもろこし	824 Kcal 29.7 g
8	金	○	コーン茶飯 おでん かぶサラダ りんご	さつま揚げ つみれ 竹輪 がんも うずら卵	牛乳 こんぶ 米 麦 こんにやく 竹輪ふ じゃが芋 砂糖	人参 かぶ葉 とうもろこし 大根 かぶ 胡瓜 玉葱 りんご	773 Kcal 26.9 g
11	月	○	じゃこわかめご飯 竹輪の磯辺揚げ おくずがけ ずんだもち	竹輪 油揚げ	牛乳 炊き込みわかめ あおのり ちりめんじゃこ 米 麦 小麦粉 しらたき 里芋 白玉麩 なたくり粉 そうめん 白玉団子 砂糖	人参 さやえんどう ごぼう 椎茸 枝豆	850 Kcal 30.0 g
12	火	○	あさりご飯 きびなごの唐揚げ 里芋のみそ汁 花みかん	あさり 油揚げ みそ	牛乳 きびなご 米 麦 砂糖 なたくり粉 里芋	人参 葉ねぎ 小松菜 ごぼう しょうが 大根 ねぎ みかん	751 Kcal 28.6 g
13	水	○	根根トースト 大豆と鶏肉のトマト煮 イタリアンサラダ りんご	大豆 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ パン じゃが芋 小麦粉	人参 パセリ 赤ピーマン ごぼう れんこん 玉葱 キャベツ 胡瓜 りんご	880 Kcal 34.0 g
14	木	○	にんじんごはん のりあげくん テンゲンとコーンのお浸し さつま汁	鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 のり 米 麦 じゃが芋 さつま芋 砂糖 片栗粉 パン粉	人参 ちんげん菜 れんこん もやし とうもろこし 大根 ねぎ	784 Kcal 29.6 g
15	金	○	あんかけチャーハン 中華風コーンスープ さつま芋とりんごのケーキ	焼き豚 鶏肉 たまご	牛乳 米 麦 くずでん粉 小麦粉 なたくり粉 砂糖 さつま芋	人参 小松菜 しょうが ねぎ 椎茸 玉葱 たけのこ とうもろこし りんご グリンピース	857 Kcal 24.7 g
18	月	○	麦ごはん 肉豆腐 揚げ里芋ののりがらめ 野菜の生姜醤油かけ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 あおのり 米 麦 しらたき 焼きふ 砂糖 なたくり粉 里芋	人参 小松菜 白菜 ねぎ もやし しょうが	806 Kcal 30.7 g
19	火	○	チリコンカンライス オニオンドレッシングサラダ バインゼリー	豚肉 大豆 ゼラチン	牛乳 粉寒天 米 麦 じゃが芋 砂糖	人参 青ピーマン トマト にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ もやし バイン バインジュース	784 Kcal 26.5 g
20	水	○	麦ごはん ぶりの照り焼き 野菜の土佐和え きこの沢煮椀	ぶり 豚肉 豆腐	牛乳 米 麦 砂糖 なたくり粉	人参 小松菜 しょうが 白菜 もやし ねぎ なめこ えのき茸 椎茸	751 Kcal 34.0 g
21	木	○	麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ わかめスープ 花みかん	たら 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 米 麦 なたくり粉 砂糖 じゃが芋	人参 しょうが たけのこ 玉葱 椎茸 ねぎ みかん	822 Kcal 28.4 g
22	金	○	ほうとうどん かぶの袖サラダ 冬至もち	鶏肉 油揚げ みそ きな粉	牛乳 ほうとう こんにやく 白玉粉 砂糖	人参 かぼちゃ 小松菜 かぶ葉 ごぼう 大根 しめじ ねぎ かぶ 胡瓜 ゆず	897 Kcal 27.6 g
25	月	○	セレクトドリンク セレクトパン マカロニミートグラタン クリームスープ	豚肉 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 コーヒー牛乳 チーズ クリーム パン マカロニ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	人参 プロッコリー パセリ オレンジジュース バインジュース 玉葱 にんにく とうもろこし	907 Kcal 33.8 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	818Kcal	29.5g	23.4g	390mg	111mg	3.2mg	3.6mg	334µg	0.48mg	0.6mg	40mg	6.6g	3.7g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300µg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※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

