

平成30年度12月

※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。◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。



練馬区立石神井南中学校

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
3	月	○	麦ごはん 練馬麻婆大根 野菜の中華和え りんご 区内産練馬大根献立	豚肉 みそ	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 774 Kcal 25.5 g
4	火	○	玄米ごはん 焼きサバの葱かつおだれ 五目きんぴら 呉汁	さば かつお節 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 昆布	米 玄米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 816 Kcal 37.3 g
5	水	○	ミルクパン 白身魚のホワイトソース焼き ABCマカロニスープ	たら ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム チーズ	パン 小麦粉 マカロニ 油 バター	人参 小松菜 824 Kcal 37.2 g
6	木	○	ソースかつ丼 白菜のおかか和え わかめの味噌汁 福井県郷土料理	豚肉 たまご 油揚げ かつお節 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 油 ごま	人参 小松菜 853 Kcal 37.8 g
7	金	○	キムチ炒飯 キャベツ入り焼売 もやしスープ	豚肉 なたと ベーコン	牛乳	米 麦 しゅうまいの皮 片栗粉 油 ごま ごま油	人参 小松菜 796 Kcal 30.2 g
10	月	○	ジャージャー麺 中華サラダ みかん(早香)	豚肉 ハム みそ かまぼこ	牛乳	中華めん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 787 Kcal 31.5 g
11	火	○	麦ごはん 魚のおろしソース ひじきと枝豆の炒り煮 豆腐団子汁	ぶり 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 白玉粉 こんにゃく 油	人参 小松菜 864 Kcal 36.6 g
12	水	○	ピザトースト 大根サラダ コーンポタージュ	ベーコン レンズ豆 ツナ缶	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム 調理用牛乳	パン 砂糖 小麦粉 油 ごま油 バター	人参 青ピーマン 787 Kcal 28.3 g
13	木	○	ジャンバラヤ チリコンカン マセドアンサラダ	鶏肉 ウィナー 豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	人参 青ピーマン 赤ピーマン パセリ 883 Kcal 29.9 g
14	金	○	麦ごはん 鶏の薬味焼き 三色和え かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 759 Kcal 31.3 g
17	月	○	こぎつねごはん おでん みかん	鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ つみれ ちくわ 揚げホール がんもどき	牛乳 こんぶ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 竹輪ふ 油	人参 さやいんげん 836 Kcal 33.8 g
18	火	○	麦ごはん 生揚げバーグ お浸し 粕汁	豚肉 生揚げ 油揚げ レンズ豆 竹輪 みそ	牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	人参 小松菜 こねぎ 812 Kcal 34.2 g
19	水	○	黒糖パン フィッシュアンドチップス オニオンスープ ミルクティゼリー	たら ベーコン	牛乳 粉寒天 調理用牛乳	小麦粉 片栗粉 じゃが芋 パン 油	人参 パセリ 836 Kcal 33.5 g
20	木	○	北海ごはん ししゃもの南蛮漬け 春菊のごあ和え かぶと高野豆腐のみそ汁	鮭 みそ 高野豆腐	牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 ごま	人参 春菊 かぶの葉 白菜 グリンピース ねぎ かぶ 799 Kcal 32.8 g
21	金	○	冬至カレー ゆず風味サラダ みかん(はれひめ) 冬至献立	鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 バター	人参 かぼちゃ ブロッコリー 804 Kcal 21.7 g
25	火	○	ツナピラフ 鶏のトマトパン粉焼き ジュリエンスープ カフェオレゼリー	ツナ缶 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ アガー 生クリーム 調理用牛乳	米 麦 砂糖 パン粉 油 オリーブ油	人参 小松菜 トマト 894 Kcal 34.1 g

◎イギリス料理

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	820Kcal	32.2g	26.1g	397mg	107mg	3.0mg	3.8mg	347μg	0.48mg	0.61mg	36mg	6.2g	3.5g
基準値	830Kcal	26.9g~41.5g	18.4g~27.6g	450mg	120mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g以上	2.5g未満

※太文字は区内産の野菜を使用予定です お米の生産地:北海道・ななつぼし 牛乳の生産地:東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県

