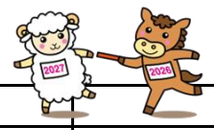
令和8年 12月 12月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質
日	曜	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
1	火	牛乳	麦ごはん　のりの佃煮(椎茸入り) 肉じゃが れんこんチップサラダ	豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	干ししいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ れんこん	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 ごま油 油	710	14.5
2	水	牛乳	ガーリックライス(小松菜) ★鮭のマヨネーズチーズ焼き カラフルポテト かぶとベーコンのスープ	ベーコン ★鮭 レンズ豆	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん ピーマン パセリ粉 ほうれん草	にんにく コーン 枝豆 生姜 たまねぎ かぶ	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油 マヨネーズ(エッグフリー) バター	827	17.1
3	木	牛乳	玄米ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 辣白菜(ラーパーツァイ) ★粟米湯(スーミータン)	鶏むね 厚揚げ ★卵	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 白菜 たけのこ 干ししいたけ きくらげ コーン	米 玄米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 米油	801	18.9
4	金	牛乳	四川麻婆豆腐丼 春雨スープ おかしなおかしな目玉焼き	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 豚肉	牛乳 寒天	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ ねぎ えのきたけ 白菜 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	832	15.7
7	月	牛乳	「練馬大根の日」 ★練馬スパゲティ(大根の葉入り) ウインナーとコーンのソテー フルーツヨーグルト	★まぐろ缶 ウインナー	のり 牛乳 ヨーグルト	大根(葉)一斉給食 にんじん	練馬大根(一斉給食) キャベツ コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	スパゲティ 砂糖	米油	787	17.0
8	火	牛乳	わかめごはん ★めひかりの磯辺揚げ 華風大根 焼き豆腐の中華煮	★目光 豚肉 焼き豆腐	炊き込みわかめの素 牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	大根 きゅうり にんにく 生姜 たけのこ 干ししいたけ 白菜 ねぎ	米 きび 小麦粉 砂糖 片栗粉	白ごま 油 ごま油 米油	754	21.2
9	水	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ ★シュトーレン(ドイツのお菓子)	豚肉 レンズ豆 ★卵 おから	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし レーズン	米 大麦 じゃが芋 米粉　　ざらめ しらたき 砂糖 小麦粉 粉糖	米油 ごま油 バター	838	12.1
10	木	牛乳	麦ごはん ★鰹と大豆の甘辛揚げ もやしのごま和え 玉ねぎのみそ汁	★かつお 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ★ちりめんじゃこ 昆布 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 もやし 白菜 たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 白すりごま	774	20.5
11	金	牛乳	シャーレン豆腐丼 ビーフンスープ ★スイートポテト	豚肉 えび 豆腐 とり肉 ★卵	牛乳 クリーム	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 ビーフン さつま芋	米油 ごま油 バター	934	15.5
14	月	牛乳	「青森県郷土料理」 菜飯 (小松菜) いかメンチ 赤かぶの甘酢 せんべい汁	いか とり肉	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	たまねぎ 生姜 かぶ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 南部せんべい	ごま油 白ごま 油 米油	740	15.4
15	火	牛乳	麦ごはん ★ひじき入り卵焼き ★さつまいものきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁	豚ひき肉 ★卵 ★さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 さつま芋	米油	751	16.3
16	水	牛乳	ぶどうパン 南瓜と豚肉の米粉豆乳グラタン ABCスープ 果物(いちご)	豚肉 豆乳 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム いちご	ぶどうパン 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉 じゃが芋	米油 バター	817	19.0
17	木	牛乳	「フランス料理」 パセリライス ポークディアブル すりごまラペ キャベツとレンズ豆のスープ	豚肉 ウインナー レンズ豆	牛乳	パセリ パセリ粉 にんじん ブロッコリー	コーン にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦 コーンフレーク 砂糖	オリーブ油 白すりごま 米油	840	16.2
18	金	牛乳	「神奈川県郷土料理」 サンマーメン ナムル 果物(みかん)	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ 白菜 もやし 切干大根 みかん	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	717	15.2
21	月	牛乳	こぎつねごはん 和風ポトフ 野菜のいそあえ 元気ヨーグルト	とりひき肉 油揚げ 豚肉 ウインナー	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん 大根(葉) ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ 大根 もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	751	16.9
22	火	牛乳	「冬至献立」 ごはん ★鰆のゆずみそ焼き 小松菜のおひたし ほうとう汁	★さわら みそ 鶏もも 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ ほうれん草	生姜 ゆず もやし 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 ほうとう こんにゃく	米油	736	17.3
23	水	牛乳	「練馬産大根の日」 ★高野豆腐の卵とじ丼 ひじきの炒め煮 練馬産大根のあったか汁	鶏ひき肉 高野豆腐 ★卵 大豆 油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリンピース れんこん だいこん(一斉給食)	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	782	17.9
24	木	コーヒー牛乳	ピザ風トースト スパイシーチキン コーンクリームスープ 果物(みかん)	レンズ豆 とり肉 豚ひき肉	チーズ コーヒー牛乳 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン オレンジ	無塩パン 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	米油 油 バター	846	20.9
25	金	牛乳	「終業式」 冬野菜のカレーライス キャベツのマスタードドレッシング ココアムース	豚肉	牛乳 アガー クリーム	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく 生姜 ごぼう れんこん たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉　　砂糖	米油	862	12.2

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数19回

※★印はアレルギー対応食品になります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	795	16.8	29.3	3.0	415	122	3.8	300	0.39	0.52	23	7.9

1月始めの献立

8	金	牛乳	「始業式」 ハッシュドポーク グリーンサラダ 果物(みかん)	豚肉 レンズ豆 豆乳	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし たまねぎ　みかん	米 大麦 ざらめ 米粉　　砂糖	米油	814	14.4