令和8年12月の献立

練馬区立南が丘中学校

実施日 日	曜	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	量 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	★わかめごはん 牛乳 ★ちゃんこ くだもの	豚ひき肉 みそ 油揚げ 厚揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	生姜 にんにく ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 りんご	米 でん粉 こんにゃく	米油 ごま油	755	15.5
2	水	ごはん 牛乳 ジュリエンヌスープ ★メガバーグ ジャーマンポテト	ベーコン とり肉 豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ粉	たまねぎ キャベツ セロリー 枝豆 にんにく コーン	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油 バター	855	16.5
3	木	★プルコギ丼 牛乳 卵スープ くだもの	牛肉 豚肉 みそ とり肉 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし えのきたけ みかん	米 しらたき りんご 砂糖 でん粉	米油 ごま油	827	14.9
4	金	セルフまきまきキンパ 牛乳 わかめスープ ★ごろっとえび揚げぎょうざ	豚ひき肉 卵 とり肉 豆腐 えび	のり 牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ	米 ぎょうざの皮	米油 白ごま ごま油 大豆油	802	16.8
7	月	★練馬大根のねりまスパゲティ 牛乳 練馬大根サラダ 練馬大根葉ンケーキ	まぐろ缶 卵	のり 牛乳 クリーム	大根（葉）一斉給食 にんじん	練馬大根（一斉給食） たまねぎ レモン キャベツ コーン にんにく	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米油 オリーブ油 バター	881	14.2
8	火	★スタミナ肉丼 牛乳 スーミータン ★タコまるくん	豚肉 みそ 卵 たこ すり身	牛乳	にんじん にら こねぎ	にんにく 生姜 キャベツ もやし ねぎ コーン たまねぎ ごぼう	米 砂糖 でん粉	米油 白ごま ごま油 大豆油	839	17.4
9	水	カレーピラフ 牛乳 肉団子のトマト煮 りんごケーキ	とり肉 豚ひき肉 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ コーン グリンピース しめじ 枝豆 りんご レモン	米 でん粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油 バター オリーブ油	867	12.6
10	木	ご飯 牛乳 春雨スープ ★鶏肉と野菜の黒酢あん	とり肉 鶏もも	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし 干ししいたけ ねぎ なす れんこん エリンギ たけのこ たまねぎ	米 春雨 でん粉 じゃが芋 さつま芋 砂糖	米油 ごま油 大豆油	874	13.3
11	金	★いかご飯 牛乳 豚汁 さんまの塩焼き 野菜のおかかあえ	とり肉 いか 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ さんま かつお節	牛乳	にんじん せり 小松菜	生姜 ごぼう 大根 白菜	米 砂糖 里芋 じゃが芋 こんにゃく	米油 ごま油	822	17.8
14	月	★ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー キャベツ	米 じゃが芋 りんご 小麦粉 砂糖	米油 バター	818	11.9
15	火	ご飯 牛乳 えのきと大根のみそ汁 ★鶏肉のから揚げ ごまあえ	油揚げ 豆腐 みそ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	大根 えのきたけ ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ	米 でん粉 米粉 砂糖	大豆油 白すりごま 白ごま	864	16.7
16	水	★セルフチーズバーガー 牛乳 カリーコンカン くだもの	豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく 生姜 セロリー りんご	丸パン パン粉 砂糖 でん粉	米油 バター	880	21.9
17	木	★長崎ちゃんぽん 牛乳 ごまドレッシングサラダ くだもの	豚肉 なると さつま揚げ いか えび 貝柱 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ コーン きくらげ みかん	ちゃんぽんめん 砂糖 でん粉	米油 ラード ごま油 白すりごま 白ごま(ねり)	776	17.1
18	金	ご飯 牛乳 ★ビーフシチュー コーンサラダ ★スイートポテト	牛肉 豚肉	牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 小麦粉 砂糖 さつま芋	米油 バター	886	11.1
21	月	台湾風まぜそば 牛乳 小いわしの青のり揚げ	豚ひき肉 大豆 かつお節	のり 牛乳 いわし 青のり	にんじん チンゲンサイ にら こねぎ	生姜 にんにく 干ししいたけ たまねぎ ねぎ	中華めん 砂糖 米粉 でん粉	米油 白ごま(ねり) ごま油 大豆油	840	22.1
22	火	シーフードカレーピラフ 牛乳 マカロニスープ チーズマフィン	ベーコン えび いか とり肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン セロリー キャベツ	米 マカロニ 砂糖 小麦粉	米油 バター	918	14.2
23	水	いわしの蒲焼き丼 牛乳 みそけんちん汁 練馬産大根のごまあえ くだもの	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ だいこん（一斉給食） みかん	米 でん粉 米粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	大豆油 米油 ごま油 白ごま(ねり) 白ごま 白すりごま	864	15.6
24	木	おたのしみメニュー	ベーコン とり肉	チーズ 牛乳 クリーム コーヒー牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ 生姜 キャベツ コーン	米 マカロニ じゃが芋 砂糖	米油 バター マヨネーズ（エッグフリー）	868	18.0

※　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18回
※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。
※　主な食材の生産地　米…青森、秋田、福島　牛乳…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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 (ugRAE)	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	846	16.0	30.0	2.5	395	115	3.1	276	0.39	0.46	22	8.3

●日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより多く算出されます。●学校給食摂取基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取状況値のみ記載します。