

12月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
☆ラッキースター献立☆ ★郷土料理・埼玉★ 牛乳 かてめし ゼリーフライ まゆ玉汁 菊花みかん	牛乳 ごはん ねぎ味噌 塩和え 焼き豆腐と油麺の煮物	★世界の料理・タイ★ 牛乳 ガパオライス クイッティオースープ ミルクプリン黒蜜ソース	牛乳 発芽玄米ごはん さばのゆずみそだれ 野菜のおかか和え けんちん汁	牛乳 チリコンカンライス ツナサラダ ミニおさつ米粉ケーキ
8	9	10	11	12
【練馬大根一斉使用日】 牛乳 練馬スパゲティ ごまドレッシングサラダ 焼きりんご	牛乳 豚キムチ丼 小松菜と卵のスープ カップ杏仁	牛乳 ごまごはん さわらの竜田揚げ キャベツのおひたし 冬野菜の豚汁	牛乳 ポークカレーライス キャベツと水菜のサラダ ラフランス	★世界の料理・スペイン★ 牛乳 パエリア スペニッシュオムレツ 白いんげん豆とトマトのスープ
15	16	17	18	19
牛乳 ごはん (北海道産ななつぼし) ししゃもの香味焼き 野菜のごま和え 肉じゃが	牛乳 味噌ラーメン 炒めメンマ 磯香和え 紅まどんな	牛乳 あわごはん さわらの麦入りみそ焼き 野菜のからし和え ちくわぶ入り五目汁	【セレクト献立】 牛乳 セレクト揚げパン (きなこ・ココア・抹茶) フレンチドレッシングサラダ ホタテのチャウダー	牛乳 きじ焼き丼 白菜漬けゆず風味 生揚げのみそ汁
22	23	24	25	
【冬至献立】 牛乳 ごはん たらのねぎ塩焼き 揚げかぼちゃのそぼろあん 豆腐のごまみそ汁	【青首大根一斉使用日】 牛乳 めだいの鯛めし 大豆と小魚の揚げ煮 おでん	牛乳 テーブルロールパン フライドチキン ブロッコリーサラダ ポテトミルクスープ ココアプリン		 終業式

※ 都合により献立内容を変更する場合があります。

12月の献立

練馬区立大泉中学校

令和7年

実施日				主な材料とその働き					栄養量	
日	曜	献立名		おもに体の組織をつくる 1群		おもに体の調子を整える 2群		おもにエネルギーとなる 3群 4群		1群 2群 (kcal) (%)
1	月	かてめし牛乳 ゼリーフライ まゆ玉汁 菊花みかん	油揚げ 高野豆腐 おから 卵とり肉 なると	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎしめじ みかん	米 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 バン粉 里芋 白玉団子	米ぬか油	789	12.6
2	火	ごはん牛乳 ねぎ味噌 塩和え 焼き豆腐と油麸の煮物	みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ねぎ もやし 生姜 たまねぎ だけのこ 干しこいだけ	米 砂糖 油麸 こんにゃく	ごま油 白ごま 米ぬか油	769	15.9
3	水	ガパオライス牛乳 クイッティオースープ ミルクプリン黒蜜ソースかけ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミートとり肉 豆乳	牛乳 寒天 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし キャベツ レモン	米 砂糖 フォー ¹ 黒砂糖	米ぬか油	809	17.6
4	木	発芽玄米ごはん牛乳 さばのゆずみそだれ 野菜のおかか和え けんちん汁	さば みそ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ゆず 白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	白すりごま 米ぬか油	729	18.6
5	金	チリコンカンライス牛乳 ツナサラダ ミニおさつ米粉ケーキ	豚ひき肉 大豆 まぐろ 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 砂糖 米粉 さつま芋	米ぬか油 バター 黒ごま	892	13.8
8	月	練馬スパゲティ牛乳 ごまドレッシングサラダ 焼きりんご	まぐろ	のり 牛乳	パセリ にんじん	練馬大根 きゅうり キャベツ たまねぎりんご	スパゲティ 砂糖 グラニュー糖	オリーブ油 白ごま 白ねりごま 米ぬか油 バター	735	15.1
9	火	豚キムチ丼牛乳 小松菜と卵のスープ カッパ杏仁	豚肉 みそ とり肉 豆腐 卵	牛乳 寒天	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ もやし しめじ みかん バイン	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま ごま油	732	16.4
10	水	ごまごはん牛乳 さわらの竜田揚げ キャベツのおひたし 冬野菜の豚汁	さわら 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん かぶの葉	生姜 キャベツ れんこん 大根 かぶ ねぎ	米 片栗粉 じゃが芋	黒ごま 米ぬか油	730	17.3
11	木	ポークカレーライス牛乳 キャベツと水菜のサラダ ラフランス	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん 水菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ 洋なし	米 ジャガ芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター	753	11.6
12	金	バエリア牛乳 スペニッシュオムレツ 白いんげん豆とトマトのスープ	とり肉 えび いか ベーコン ワインナー 卵 いんげん豆	牛乳	赤ピーマン パセリ にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米 ジャガ芋 砂糖 マカロニ 片栗粉	バター 米ぬか油	764	17.5
15	月	ごはん(北海道産ななつぼし) 牛乳 ししゃもの香味焼き 野菜のごまあえ 肉じゃが	豚肉	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん さやいんげん	生姜 白菜 たまねぎ	米 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	白すりごま 米ぬか油	758	16.0
16	火	味噌ラーメン牛乳 炒めメンマ 磯香和え 紅まどんな	みそ 豚肉 なると	牛乳 のり	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 たまねぎ もやし コーン メンマ えのき 紅まどんな	中華めん 砂糖	ラード ごま油 米ぬか油	656	16.3
17	水	あわごはん牛乳 さわらの麦入りみそ焼き 野菜のからしあえ ちくわぶ入り五目汁	さわら みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 大根 しめじ 白菜 ねぎ	米 あわ 砂糖 大麦 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	白すりごま	733	19.1
18	木	セレクト揚げパン (きなこ・ココア・抹茶)牛乳 フレンチドレッシングサラダ ホタテのチャウダー	きな粉 ベーコン とり肉 ほたて	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	815	12.1
19	金	きじやき丼牛乳 白菜漬けゆず風味 生揚げのみそ汁	とり肉 厚揚げ みそ	のり 牛乳	小松菜 にんじん	白菜 きゅうり ゆず ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋		711	17.1
22	月	ごはん牛乳 たらのねぎ塩焼き 揚げかぼちゃのそぼろあん 豆腐のごまみそ汁	たら 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 白ごま 米ぬか油 白すりごま	744	18.4
23	火	めだいの鶏めし牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 おでん	めだい 油揚げ 大豆 うずら卵 つみれ さつま揚げ 竹輪	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みつば	大根	米 片栗粉 さつま芋 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	油	765	17.9
24	水	テーブルロールパン牛乳 フライドチキン プロッコリーサラダ ポテトミルクスープ ココアプリン	とり肉 ベーコン	牛乳 アガー 生クリーム	フロッキー にんじん パセリ	にんにく 生姜 キャベツ コーン たまねぎ	ショートニングパン 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	860	15.1

*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。

*太字の食材は練馬区産を使用予定です。

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 (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	764	16.0	30.2	3.2	378	112	3.1	262	0.32	0.51	23	7.7