















令和6年

12月献立表

大泉西中学校

実施日	曜	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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	練馬スバゲティ 飲用牛乳 りんごドレッシングサラダ チョコチップケーキ 	まぐろ缶 卵	のり 牛乳	小松菜 赤ピーマン	練馬大根 キャベツ コーン りんご たまねぎ	スバゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	米油 バター	781	15.2	37.2	3.3
3	火	豆わかごはん 飲用牛乳 豆腐のカレー煮 チョレギサラダ	大豆 豆腐 豚肉	炊き込みわかめ 牛乳のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	670	17.4	29.0	2.8
4	水	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の照り焼き 野菜の梅のり和え 油麩と野菜の煮物 	鮭 豚肉	牛乳のり	小松菜 にんじん さやいんげん	生姜 キャベツ もやし 梅干し たまねぎ しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 しらたき 油麩	ごま油 米油	713	19.7	22.7	2.9
5	木	ポークカレー 飲用牛乳 チーズサラダ くだもの(りんご) 	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	791	12.6	29.2	2.6
6	金	麦ごはん 飲用牛乳 お好みバーグ 粉ふきいも わかめと豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 大豆 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 米粉 砂糖 じゃが芋	米油	695	17.5	24.7	3.3
9	月	黒ごまきなご揚げパン 飲用牛乳 焼肉サラダ ABCスープ	きな粉 豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	にんにく もやし きゅうり たまねぎ 白菜	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 マカロニ	黒すりごま 揚げ油 米油 白ごま ごま油	691	16.2	38.7	3.2
10	火	衣笠丼 飲用牛乳 野菜のおかかあえ 白ごま豆腐プリン 	とり肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 アガー クリーム	葉ねぎ 小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ねりごま	807	15.3	33.3	2.2
11	水	鶏肉とごぼうピラフ 飲用牛乳 ねり丸キャベツ入りクラムチャウダー ねり丸キャベツのツナサラダ 	とり肉 あさり まぐろ缶	牛乳 クリーム	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 たまねぎ キャベツ もやし コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	750	15.0	32.8	3.0
12	木	麦ごはん 飲用牛乳 いかのチリソース 野菜のナムル 春雨スープ 	いか とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨	揚げ油 ごま油 白ごま	674	16.3	24.2	2.5
13	金	ごうしめし 飲用牛乳 ししゃものカレー揚げ くる煮 	かまぼこ 厚揚げ	ちりめんじゃこ のり 牛乳 ししゃも	にんじん	たくあん 干しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごんにやく 里芋	揚げ油	702	16.8	30.0	3.6
16	月	麦ごはん 飲用牛乳 ひじきふりかけ 厚揚げの中華旨煮 華風大根 	かつお節 豚肉 厚揚げ えび	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	691	17.7	29.6	2.7
17	火	麦ごはん 飲用牛乳 鉄火味噌 厚焼き卵 冬野菜の豚汁 	大豆 みそ 豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん かぶ葉	ごぼう 干しいたけ たまねぎ れんこん 大根 かぶ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	763	17.4	30.4	3.1
18	水	カレー南蛮うどん 飲用牛乳 キャラメルポテト	豚肉 かまぼこ 油揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たまねぎ ねぎ	うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋	米油 揚げ油 バター	736	14.1	32.3	2.5
19	木	十和田バラ焼き丼 飲用牛乳 せんべい汁 りんごゼリー 	豚肉 とり肉	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし りんご 生姜 にんにく 大根 ごぼう 白菜 ねぎ りんごジュース	米 大麦 はちみつ 砂糖 片栗粉 南部せんべい	米油	756	15.0	25.2	2.9
20	金	麦ごはん 飲用牛乳 魚のゆずみそだれ じゃご和え かぼちゃすいとん 	銀さわら みそ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん かぼちゃ	ゆず キャベツ もやし しめじ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	米油 ごま油	709	18.1	20.8	3.0
23	月	ほうじ茶めし 飲用牛乳 おでん 野菜のからしあえ くだもの(みかん) 	大豆 とり肉 うずら卵 竹輪 つみれ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 もやし キャベツ みかん	米 ごんにやく 砂糖 じゃが芋 ちくわぶ		697	16.2	22.0	3.5
24	火	カラフルピラフ 飲用牛乳 クリスピーチキン 野菜のトマトスープ ココアゼリー 	まぐろ缶 とり肉 ベーコン	牛乳 クリーム アガー	にんじん ブロッコリー トマト缶	にんにく たまねぎ コーン 枝豆 生姜 セロリー キャベツ	米 大麦 小麦粉 コーンフレーク 米粉マカロニ 砂糖	米油 揚げ油	879	14.6	36.5	3.3
25	水	ミルクパン ミルクコーヒー ほうれんそうの シーフードグラタン かぶのスープ 	ベーコン えび はたて あさり とり肉	コーヒー牛乳 牛乳 クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん かぶ葉	たまねぎ エリンギ にんにく セロリー キャベツ かぶ	ミルクパン マカロニ 小麦粉	米油 バター	694	18.0	34.5	4.0

※ 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 太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【12月の大泉地区産食材の使用予定】

3日(火)：大根 5日(木)：小松菜 10日(火)：小松菜 12日(木)：ほうれん草 16日(月)：大根 19日(木)：ねぎ 23日(月)：にんじん、キャベツ

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	733	16.2	29.8	3.0	380	108	3.3	238	0.29	0.39	16	6.7

1月初日の予定献立

※1か月分の献立表は、1月8日(水)に配布します。

実施日	曜	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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	コメッコカレーライス 飲用牛乳 切り干し大根のサラダ	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 切干大根 もやし	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 ごま油	779	13.7	27.2	2.8