

令和元年

12月献立表



練馬区立 大泉北中学校

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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	牛乳 『練馬大根の日』 ★練馬スパゲッティ ハニーマスタードサラダ ★果物(りんご)	★まぐろ缶	のり ★牛乳	にんじん	大根 キャベツ きゅうり ★りんご	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 はちみつ	オリーブ油 米白絞油 米ぬか油	760	14.7
3	火	牛乳 カラフルピラフ ★鮭と和の草の和イソ焼き 野菜たっぷりトマトスープ	鶏肉 ★鮭 ベーコン 大豆	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草 トマト缶	たまねぎ コーン にんにく しめじ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ★バター	849	16.4
4	水	牛乳 麦ごはん ジャンボ揚げぎょうざ ★中華春雨 五目スープ	豚ひき肉 鶏もも	★牛乳 わかめ	にら にんじん	干しいたけ きゅうり キャベツ にんにく 生姜 ★もやし ねぎ 大根 たけのこ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 春雨 砂糖	米白絞油 ごま油	726	12.3
5	木	牛乳 ★ガーリックフランス ポークビーンズ グリーンサラダ ★豆乳カフェオレゼリー	豚肉 レンズ豆 いんげん豆	★牛乳 アガー ★クリーム	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	★ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖 小麦粉 豆乳	★バター 米ぬか油	850	13.8
6	金	牛乳 きびごはん ひきずり(愛知県のすき焼き) 野菜のごまだれ	鶏肉 焼き豆腐 みそ	★牛乳	小松菜	干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ	米 きび 焼きふ こんにゃく ちくわぶ 砂糖	米ぬか油 白ごま	739	16.1
9	月	牛乳 麦ごはん いかのねぎみそ焼き 大豆とひじきの煮付け あんかけ汁	いか みそ 大豆 油揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 大根(葉) 小松菜	生姜 にんにく ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 そうめん 片栗粉	米ぬか油	731	19.2
10	火	牛乳 四川豆腐丼 白菜のスープ 果物(みかん)	豚肉 豆腐 鶏肉	★牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく 白菜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	802	13.3
11	水	牛乳 ★しょう油ラーメン メンマ炒め ★アップルケーキ	豚肉 ★なると ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ★もやし しなちく りんご りんごジュース	★中華めん 砂糖 小麦 粉	米ぬか油 ラード ★バター	801	12.0
12	木	牛乳 こぎつねごはん ★わかさぎのから揚げ キャベツのしょうがじょうゆ和え えのきのみそ汁	鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ	★牛乳 ★わかさぎ	にんじん 小松菜	グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 米白絞油	782	14.2
13	金	牛乳 麦ごはん 生揚げのハンバーグ ★三色お浸し 粕汁	豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 ★もやし 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋	黒ごま	767	16.1
16	月	牛乳 練馬ごはん じゃが芋と高野豆腐のうま煮 野菜のいそあえ	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 高野豆腐	★牛乳 のり	にんじん 大根葉 ほうれん草	大根 たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 白ごま ごま油	756	15.7
17	火	牛乳 麦ごはん ★いわしのかば焼き 切干大根の煮付け かぶのすまし汁	★いわし 油揚げ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん かぶ(葉)	切干大根 干しいたけ かぶ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米白絞油 白ごま 米ぬか油	778	14.9
18	水	牛乳 『自分で作る朝ごはんコンクール』 ★ミルクパン ★冬野菜のオムレツ 冬野菜のカレースープ 果物(みかん)	ソーセージ ★卵 豚肉	★牛乳 ★クリーム	にんじん ブロッコリー トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ コーン れんこん みかん	★ミルクパン じゃが芋	米ぬか油	739	17.0
19	木	牛乳 きんぴらごはん 大根と生揚げのそぼろ煮 ★こんにゃくサラダ	豚肉 厚揚げ 鶏ひき肉	★牛乳	にんじん	ごぼう 大根 たまねぎ 干しいたけ ★もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごま油 白ごま	730	15.4
20	金	牛乳 『冬至献立』 麦ごはん ★さわらのゆずみそ焼き 小松菜のおひたし ★ほうとう汁	さわら みそ 鶏肉 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 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 ★ほうとう こんにゃ く	白ごま	776	17.2
23	月	牛乳 『ちょっと早いクリスマス献立』 キャロットライス スパイシーチキン 花野菜のにんにくしょうゆ和え コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	★牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ロマネスコ 生姜 キャベツ セロリー	米 大麦	ごま油 白ごま 米油 米ぬか油	742	14.5
24	火	牛乳 ★他人丼 白菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 ★卵 みそ 豆腐 油揚げ	★牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース 白菜 ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖	米ぬか油 白すりごま	784	16.7
25	水	牛乳 冬野菜のカレー ライス コーンサラ ダ ★サイダーポンチ	豚肉 豆乳	★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 ごぼうコーン れんこん たまねぎキャベツ みかん缶 バインアップル缶 ★桃缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米粉マカロニ サイダー	米ぬか油	923	10.0

1月初めの給食

8	水	牛乳 『七草献立』 八宝おこわ ★煮たまご ★蒸し魚の野菜あんかけ 七草すいとん	豚肉 いか ★たら 豆腐 鶏肉 ★うずら卵	★牛乳	にんじん かぶ(葉) せり	干しいたけ にんにく たけのこ コーン グリーンピース たまねぎ 大根 かぶ 白菜 ねぎ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 白玉粉 砂糖	ごま油 米ぬか油	765	20.2
---	---	--	-----------------------------	-----	------------------	---	-------------------------	----------	-----	------

※ 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18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 (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	780	14.9	29.0	3.0	386	118	3.1	326	0.43	0.58	38	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上