

令和2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		I類*	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			(kcal)
1	火	牛乳	★豆わかごはん 肉じゃが ★キャベツとピーマンのじゃこ炒め	★大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖	米ぬか油	715	14.8
2	水	牛乳	★磯おこわ ★いかのねぎみそ焼き ★あんかけ汁 果物(みかん)	とり肉 ★油揚げ ★いか みそ 豚肉	ひじき 昆布 ★牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 生姜 にんにく ねぎ 大根 みかん	米 もち米 大麦 砂糖 そうめん 片栗粉	米ぬか油	750	18.5
3	木	ミルク コーヒー	★マヨコーンドック ★ポークビーンズ コールスローサラダ	ハム 豚肉 いんげん豆 レンズ豆	★コーヒー牛乳 ★クリーム	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ コーン セロリー キャベツ きゅうり	★胚芽パン ジャが芋 砂糖	★マヨネーズ 米ぬか油	798	13.9
4	金	牛乳	麦ごはん ★すき焼き風肉豆腐 野菜のごまみそ和え	牛肉 ★焼き豆腐 みそ	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ キャベツ	米 大麦 しらたき 砂糖	米ぬか油 白すりごま	772	14.9
7	月	牛乳	『練馬大根の日』 ★練馬スパゲティ あさりのカリッとサラダ 果物 (みかん)	★まぐろ缶 あさり	★牛乳	大根(葉) にんじん 小松菜	大根 生姜 キャベツ きゅうり にんにく みかん	スパゲティ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	790	15.6
8	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 野菜のみそ汁	豚ひき肉 ★卵 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎしめじ ねぎ 干しいたけ れんこん キャベツ	米 大麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	米ぬか油 白ごま	782	14.9
9	水	牛乳	★豆腐と豚肉のあんかけ丼 切干ときゅうりのごま酢和え 果物 (りんご)	豚肉 ★豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ 切干大根りん ご キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	760	14.6
10	木	牛乳	★チャーハン ジャンボ揚げぎょうざ ★五目スープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 ★厚揚げ	★牛乳	ピーマン なら にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ生姜 キャベツ にんにく 大根 たけのこきくらげ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	ごま油 米ぬか油	836	13.7
11	金	牛乳	チキンライス ★タラとほうれんそう草の和え物 ABCスープ	とり肉 ★すけとうだら ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	ピーマン ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく しめじ	米 大麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油 ★バター	860	16.3
14	月	牛乳	麦ごはん ★生揚げバーグ ★三色炒め ★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 しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ちくわぶ 里芋	米ぬか油	820	16.0
15	火	牛乳	★おろし豚丼 白玉雑煮 果物 (いちご)	豚肉 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	にんにく たまねぎ ★もやし 大根 白菜 ねぎ いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	ごま油 米ぬか油 ごま	769	14.9
16	水	牛乳	★しょう油ラーメン 切り干し炒めナムル ★中華カステラ(マーラカオ)	豚肉 ★なると ★卵	★牛乳 ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ★もやし 切干大根	中華めん 砂糖 小麦粉	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	823	12.5
17	木	牛乳	★こぎつねごはん ★わかさぎのカレー風味揚げ ★ちゃんこ風汁	とりひき肉 ★大豆 ★油揚げ 豚肉 ★厚揚げ みそ	★牛乳 ★わかさぎ	にんじん	★枝豆 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	756	15.9
18	金	牛乳	カラフルピラフ ★タンドリーチキン ★イタリアンスープ ★ココアプリン	とり肉 ベーコン ★卵	★牛乳 ★ヨーグルト ★チーズ アガー ★クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく	米 大麦 ジャが芋 パン粉 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	850	16.0
21	月	牛乳	『冬至献立』 麦ごはん ★メバルのゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	めばる みそ 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 ★ゆず えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	米ぬか油	753	17.1
22	火	牛乳	★ガーリックトースト 果物(みかん) ★冬野菜のホワイトシチュー キャロットドレッシングサラダ	鶏もも(はたて) レンズ豆	★牛乳 ★クリーム ★脱脂粉乳	パセリ にんじん ブロッコリー ほうれん草	にんにく たまねぎ カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり みかん	★ソフトフランスパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	★バター 米ぬか油 オリーブ油 白すりごま	846	14.4
23	水	牛乳	★親子丼 ★ひじきの炒め煮 大根のあったか汁	とり肉 ★卵 ★大豆 ★油揚げ 豚肉	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 大根(葉)	たまねぎ れんこん 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	782	15.4
24	木	牛乳	麦ごはん 秋刀魚のかば焼き キャベツのおかか炒め ★かぶのすまし汁	さんま かつお節 ★厚揚げ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 かぶ(葉)	キャベツ ごぼう かぶ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	白ごま 米ぬか油	859	13.2
25	金	牛乳	冬野菜のカレー 花野菜サラダ サイダーポンチ	豚肉	★牛乳	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 ロマネスコ みかん缶 パイン缶 桃缶	米 大麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖 米粉マカロニ サイダー	米ぬか油	913	10.4

※ 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 (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	802	14.8	29.0	3.1	388	113	3.1	322	0.46	0.59	41	5.9
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