



令和4年 練馬区立八坂中学校

12月 献立表

今月の給食目標「冬の食生活と健康について考えよう！」

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	とりめし ツナの厚焼き卵 道産子汁 果物(紅まどんな) 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 ツナ 鶏卵 いんげんペースト さけ わかめ みそ	米 大麦油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく バター	ごぼう にんじん 干しいたけ グリーンピース たまねぎ 切干しいたけ えのきたけ 大根 コーン キャベツ ねぎ 紅まどんな	811	18.7	30.2	3.1
2 金	麦ごはん さんまの筒煮 のっぺい汁 根菜チップス 牛乳	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ 豆腐	特別栽培米(新米) 大麦 砂糖 さといも こんにゃく 竹輪 片栗粉 さつまいも じゃがいも 油	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな れんこん	884	15.2	33.7	2.5
5 月	練馬スパゲティ みそドレッシングサラダ モカゼリー 牛乳 練馬大根の日	ツナ缶 牛乳 わかめ みそ アガー 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 ごま油	だいこん(根、葉) キャベツ にんじん きゅうり もやし	798	15.3	34.7	2.8
6 火	麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ 果物(りんご) 牛乳	豆腐 豚肉 だいず レンズまめ 牛乳 鶏卵 わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油	ねぎ にんにく しょうが コーン チンゲンサイ りんご	877	16.7	29.6	2.9
7 水	豚肉と根菜のまぜご飯 冬野菜のみそ汁 大学芋 牛乳	豚肉 豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ みそ	米 もち米 油 砂糖 ごま さつまいも 砂糖 水あめ	ごぼう にんじん 干しいたけ かぶ さやいんげん maidake だいこん こまつな	860	12.0	27.7	2.7
8 木	麦ごはん 焼きししゃもの和風マリネ けんちん汁 小松菜の油炒め 牛乳	牛乳 ししゃも 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	特別栽培米(新米) 大麦 砂糖 油 こんにゃく さといも	青ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こまつな	761	21.0	27.6	3.2
9 金	ガーリックライス ダルスープ かわりサモサ 牛乳 世界の料理 インド	牛乳 鶏肉 カットウインナー いんげんまめ レンズまめ ツナ缶 いんげんペースト チーズ	米 大麦 バター 油 マカロニ じゃがいも ごま きょうざの皮 小麦粉	にんにく にんじん パセリ たまねぎ セロリー キャベツ トマト缶 さやいんげん	843	13.9	29.8	2.8
12 月	麦ごはん つくね蒸し 豚汁 じゃがいものり塩風味 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 いんげんペースト みそ 鶏卵 うすら卵 油揚げ 豆腐 わかめ あおのり	米 大麦 パン粉 ごま油 ごま 砂糖 油 こんにゃく さといも じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	849	17.0	29.7	2.9
13 火	ジャンバラヤ 鮭の香草パン粉焼き キャベツとベーコンのスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー えび いか いんげんまめ 牛乳 さけ ベーコン レンズまめ	米 バター 油 ごま マヨネーズ パン粉	セロリー にんじん たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン コーン にんにく パセリ キャベツ	816	20.1	31.9	2.8
14 水	和風豆腐のあんかけ丼 芋団子汁 いちご 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも さといも	しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん はくさい だいこん えのきたけ こまつな いちご	768	16.1	21.9	3.2
15 木	麦ごはん カレーふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 竹輪入り和風サラダ 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 だいず 凍り豆腐 わかめ 焼き竹輪	米 大麦 ごま 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな もやし	795	16.8	25.5	3.2
16 金	中華丼 坦々春雨スープ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 えび いか うすら卵 牛乳 わかめ 豆腐 ヨーグルト	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま はるさめ	しょうが たまねぎ 人参 干し椎茸 白菜 小松菜 にんにく ねぎ もやし チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 もも缶 ぶどう缶	871	17.8	26.3	3.2
19 月	じゃことわかめのご飯 ひきずり 鬼まんじゅう 牛乳 食育の日 愛知	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	米 ごま 車ふし しらす 砂糖 小麦粉 さつまいも	にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく	801	16.2	21.9	3.4
20 火	チキンカレーライス ホットポテトサラダ ミルクコーヒー	鶏肉 いんげんペースト レンズまめ 生クリーム ミルクコーヒー	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 コーン きゅうり	870	12.0	24.3	1.9
21 水	ほうとう 大根のゆず和え スイートポテト 牛乳 冬至献立	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 刻み昆布 鶏卵 生クリーム	ほうとう さといも 砂糖 さつまいも バター	干しいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな だいこん きゅうり ゆず	776	14.2	25.9	3.1
22 木	エクレーパン&ダイスチーズパン タンドリーチキン ハッシュ・ド・ポーク 牛乳 今年最後の給食	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト	ミルクパン チョコレート ダイスチーズパン 油 じゃがいも ざらめ糖 小麦粉 バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ レモン	822	19.2	38.9	3.4

※ 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。

〈1人当たりの平均栄養摂取量〉

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	825	16.3	28.8	2.9	405	124	3.5	227	0.33	0.42	19	8.5
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

〈12月の主な使用食材と産地(実績)〉

食材	大根・キャベツ・人参 ねぎ・小松菜	豚肉 ピーマン 白菜 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	はたはた	にんにく ねぎ りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 人参 じゃが芋 玉葱
産地	練馬区	茨城	長野	石川	青森	大分	北海道
食材	青梗菜 セロリ	小松菜 きゅうり かぼちゃ ほうれん草 フロccoli	人参 大根 ねぎ いら キャベツ パセリ	鶏肉 ぶり	しょうが しらす ゆず	もやし	ちりめんじゃこ
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	兵庫

◎23日(金)は終業式です。
給食は22日(木)までです。
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

12月の給食引き落とし日は20日(火)です。

今年度最後の引き落としです。
前日までに残高を確かめて
入金をお願いいたします。



※12月の飲料牛乳の生乳産地は東京都・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・秋田・北海道です