

# 12月 献立表

令和元年度

日	曜日	主食	おかず	デザート	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質
2	月	コーンピラフ	野菜スープ	パインゼリー		こめ むぎ オリーブオイル さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ かんてん	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ パインジュース パイナップル	591 kcal 17.6 g 16.5 g
3	火	地産地消メニュー こぎつねごはん	練馬大根のみぞれ汁 ごま和えいため			こめ むぎ さんおんとう いりごま こんにやく あぶら いとこんにやく すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく おから あぶらあげ とりにく	しょうが にんじん ねぎ ぶなしめじ だいこん もやし こまつな	592 kcal 22.1 g 20.7 g
4	水	オリパラ応援メニュー!! 世界の料理 カナダ メープルトースト	ミネストローネ 鮭のムニエル かぼちゃのサラダ			しょくパン マーガリン メープルシロップ むぎ オリーブオイル こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さけ	セロリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト ホールトマト パセリ きゅうり かぼちゃ	633 kcal 29.5 g 26.9 g
5	木	じゃこごはん	みそ汁 じゃがいものそぼろあんか			こめ むぎ いりごま あぶら さんおんとう こんにやく じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ みそ ぶたにく	ねぎ にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	614 kcal 21.3 g 14.8 g
6	金	五目おこわ	みそ汁 かりかり大豆じゃこ			こめ もちこめ あぶら さんおんとう でんぶん さとう いりごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず かえりにぼし	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ かぶ ねぎ	594 kcal 22.5 g 19.6 g
9	月	エッグトーストサンド	根菜ポトフ	みかん		しょくパン マヨネーズ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご こなチーズ フランクフルト	たまねぎ パセリ にんにく セロリ にんじん かぶ ごぼう だいこん しょうが みかん	606 kcal 20.1 g 24.2 g
10	火	ご飯	みそ汁 てづくりさつま揚げ きんぴら			こめ でんぶん あぶら いとこんにやく ごまあぶら さんおんとう いりごま	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ みそ たら はんぺん ぶたにく	ねぎ にんじん えだまめ コーン ごぼう れんこん さやいんげん	607 kcal 24.7 g 19.0 g
11	水	地産地消メニュー 練馬大根スパゲティ	フレンチサラダ	スイートポテト		スパゲティ あぶら オリーブオイル ごまあぶら さんおんとう あぶら さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ツナ きざみのり なまクリーム	たまねぎ ぶなしめじ だいこん だいこんのは キャベツ コーン きゅうり にんじん	665 kcal 23.2 g 22.9 g
12	木	ごまごはん	みそ汁 筑前煮			こめ いりごま あぶら いとこんにやく じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく なまあげ	だいこん だいこんのは にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	598 kcal 22.9 g 19.3 g
13	金	ご飯	家常豆腐 きゅうりともやしのピリ辛サラダ			こめ ごまあぶら あぶら さんおんとう でんぶん いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ りょくとうもやし きゅうり	680 kcal 25.8 g 27.2 g
16	月	ゆかりご飯	おでん 海藻サラダ			こめ むぎ こんにやく ちくふ じゃがいも さとう ごまあぶら さんおんとう いりごま	ぎゅうにゅう むすびこぶ ちくわ がんもどき あげボール うずらのたまご はんぺん わかめ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	601 kcal 22.0 g 17.6 g
17	火	ごまごはん	にらたまスープ 変わり揚げ餃子 ナムル			こめ むぎ いりごま でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく おから ひじき	にんじん ほししいたけ にら キャベツ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	657 kcal 23.0 g 23.4 g
18	水	BOOKメニュー 黒糖パン	かぶのスープ ノラのまほうのマカロニグラタン バジルドレッシングサラダ			こくとうパン ごまあぶら マカロニ こむぎこ バター あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ピザチーズ	かぶ かぶのは たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	657 kcal 23.2 g 25.7 g
19	木	おまめのカレーライス	じゃこ入りサラダ	オレンジ		こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし きゅうり だいこん オレンジ	682 kcal 20.2 g 22.7 g
20	金	冬至メニュー 冬至うどん	ゆずドレッシングサラダ	焼きいも		うどん あぶら さんおんとう さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ もやし ぶなしめじ ゆず	587 kcal 21.0 g 18.0 g
23	月	麦ごはん	なめこ汁 ジャンボしゅうまい 野菜のごま酢かけ			こめ むぎ でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら いりごま すりごま	ぎゅうにゅう もめんどうふ みそ とりにく ぶたにく	なめこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが グリーンピース もやし にんじん キャベツ さやいんげん	583 kcal 23.4 g 16.5 g
24	火	ご飯	芋団子汁 さわらの西京焼き お浸し炒め(白菜)			こめ じゃがいも でんぶん さとう いとこんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さわら みそ ちりめんじゃこ けずりぶし	にんじん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ はくさい もやし	596 kcal 26.4 g 15.6 g
25	水	セレクト給食	お楽しみ給食 お楽しみに!!			ミルクパン チョコパン あぶら さつまいも こむぎこ	にゅうさんきんいんりょう とりにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく	607 kcal 21.1 g 20.9 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

★ 3学期の給食は1月8日(水)から始まります。