

実施日	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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)
2月	牛乳 練馬スバゲティ シーザーサラダ 果物(りんご)	ぎゅうにゅう ツナ のりチーズ		スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら		だいこん キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ にんにく りんご		608	15.5	32.6	2.3
3火	牛乳 麦ごはん 豆腐とエビのチリソース もやしと春雨の和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えび とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ もやし はくさい グリンピースこまつな ねぎ		602	17.3	23.8	2.6
4水	牛乳 わかめじやごごはん おでん 根菜チップス	ぎゅうにゅう たきこみわかめ しらすばし こんぶ ちくわ つみれ さつまあげ はんぺん		こめ むぎ こんにやく さとう ちくわぶ じゃがいも さつまいも こめあぶら		にんじん だいこん れんこん かぼちゃ		597	14.6	21.6	3.0
5木	牛乳 麦ごはん のりのつくだに じゃが芋のカレー煮 野菜とちくわの炒め物	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ちくわ		こめ むぎ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら		にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース もやし こまつな		593	13.7	20.9	2.4
6金	牛乳 パエリア スペイン風オムレツ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび ウイナー たまご いんげんまめ ぶたにく		こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム あかピーマン きピーマン グリンピース キャベツ コーン		628	15.7	32.7	3.0
9月	牛乳 こぎつねごはん ししゃものみりん焼き 大根のおかか和え ちゃんこ風汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも かつおぶし あつあげ みそ		こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも		にんじん コーン グリンピース だいこん こまつな しょうが ねぎ ごぼう しめじ はくさい ねぎ		616	20.0	30.1	2.8
10火	牛乳 チャンポンつけ麺 揚げギョウザ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるど いか ぶたひきにく いんげんまめ		ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ		にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい もやし えのきたけ ねぎ キャベツ にら		665	17.1	33.6	2.8
11水	牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ丼 切り干し大根のごま酢和え 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな きりぼしだいこん キャベツ みかん		613	14.6	24.5	2.4
12木	牛乳 麦ごはん さばのタンダー風 白菜のごま和え すずしろ汁	ぎゅうにゅう さば ヨーグルト ぶたにく		こめ むぎ さとう すりごま でんぷん		たまねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん こまつな		611	17.2	28.6	2.4
13金	牛乳 麦ごはん 卵焼きの甘酢あんかけ 華風野菜 ごまキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ		こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま		たまねぎ にんじん たけのこ だいこん にら きゅうり にんにく しょうが キムチ はくさいチンゲンサイ ねぎ ほししいたけ		607	15.9	30.2	2.6
16月	牛乳 ツナドック ポークビーンズ 果物(ラフランス)	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン ぶたにく いんげんまめ		コッペパン じゃがいも マヨネーズ こめあぶら さとう		たまねぎ キャベツ レモン にんにく しょうが にんじん トマトピューレ マッシュルーム パセリ ラフランス		694	15.3	35.4	2.3
17火	牛乳 麦ごはん 魚のみそがらめ キャベツの浅漬け のっぺい汁	ぎゅうにゅう もうかさめ みそ ぶたにく あぶらあげ		こめ むぎ でんぷん こむぎこ こめ油あぶら さとう ごま こんにやく さといも		しょうが にんじん はくさい だいこん かぶ キャベツ		635	18.8	25.8	3.0
18水	牛乳 焼き鶏ごはん きやべつのおっさり和え 石狩汁	ぎゅうにゅう とり たまご のり みそ さけ とうふ かつおぶし		こめ むぎ ざらめ みずあめ こめあぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも		みずな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ		600	18.1	26.6	2.6
19木	牛乳 コメツコカレーライス ホットサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンスまめ		こめ むぎ こめあぶら じゃがいも でんぷん ざらめ マカロニ さつまいも マヨネーズ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん プロッコリー コーン		713	11.4	27.8	2.4
20金	牛乳 麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き★冬至献立★ こまつな 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく		こめ むぎ さとう しらたまこ こむぎこ こめあぶら		しょうが ゆず こまつな にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ		614	18.2	19.1	2.6
23月	牛乳 明日葉パン たらとほうれん草グラタン 白いんげん豆と野菜のスープ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう たら チーズ ベーコン いんげんまめ		あしたばパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ バター		にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草にんじん セロリー かぶ キャベツ みかん		650	16.9	34.3	2.7
24火	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ぱりぱりワンタンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ		こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ にんにく コーン たまねぎ		634	14.7	32.2	2.2
25水	セレクトメニュー ★Aランチ★ ミルクコーヒー クリスマスピラフ 鶏肉トマトチーズソース 星形マカロニスープ	ミルクコーヒー ベーコン とり ぶたにく パルメザンチーズ		こめ むぎ バター こめあぶら オリーブゆ さとう こめこマカロニ		にんじん たまねぎ マッシュルーム あかピーマン きピーマン にんにく トマトかん キャベツ		624	24.8	22.2	3.0
25水	セレクトメニュー ★Bランチ★ ミルクコーヒー クリスマスピラフ カラフルハンバーグ 星形マカロニスープ	ミルクコーヒー ベーコン とりひきにく ぶたひきにく ぶたにく		こめ むぎ バター こめあぶら さとう パンこ でんぷん こめこマカロニ		にんじん たまねぎ マッシュルーム あかピーマン きピーマン コーン グリンピースにんにくキャベツ		605	21.7	19.2	3.3

※ 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

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	628	16.1	28.6	2.6	340	95	2.3	250	0.38	0.51	33	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上