

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
2	月	練馬スバゲティ 練馬キャベツの日	○	みそドレサラダ 果物 (りんご)	まぐろ缶 のり ★牛乳 みそ	にんにく 大根 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン りんご	スバゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 ごま油	613	21.9	31.4
3	火	麦ご飯	○	のりの佃煮 肉じゃが かぶの甘酢漬	★牛乳 のり 豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり かぶ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	568	19.2	21.2
4	水	四川豆腐丼	○	華風きゅうり 果物 (デコボン)	豚肉 豆腐 ★牛乳	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり デコボン	米 ひまわり油 砂糖 片栗粉 ごま油	561	22.1	24.1
5	木	ひじきご飯	○	わかさぎのカレー揚げ うま煮	鶏もも ひじき 油揚げ ★牛乳 わかさぎ	にんじん 干しいたけ 枝豆 たけのこ たまねぎ さやえんどう	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	637	24.4	33.3
6	金	★はちみつレモントースト	○	★大豆入りクリームシチュー 花野菜のピクルス	★牛乳 鶏肉 大豆 ★クリーム	レモン にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー	★食パン ★マーガリン はちみつ 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 ★バター 小麦粉	628	21.1	39.3
9	月	ほうとう風うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 果物 (りんご)	豚肉 油揚げ みそ ★牛乳 ★竹輪 青のり	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ りんご	うどん 米ぬか油 小麦粉 油	610	23.8	32.5
10	火	麦ご飯	○	★わかめのふりかけ 生揚げの吹き寄せ 野菜の甘みそ和え	★牛乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ みそ	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	米 大麦 砂糖 ★白ごま 米ぬか油 こんにやく 片栗粉 ごま油	626	22.3	30.5
11	水	★チキンカレーライス	○	ミックスフルーツ 海藻サラダ	鶏肉 ★牛乳 海藻	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん みかん 桃 缶 りんご 缶 大根 (葉) コーン きゅうり	米 米ぬか油 じゃが芋 ざらめ ★バター 小麦粉 砂糖 ごま油	735	22.0	25.8
12	木	麦ご飯	○	★卵焼きの甘酢あんかけ ★じゃこ入り中華サラダ 椎茸とねぎの中華スープ	★牛乳 豚ひき肉 ★卵 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にはり キャベツ ★もやし きゅうり ねぎ チンゲンサイ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ★白すりごま	584	22.0	31.4
13	金	ご飯	○	さわら西京みそ焼き 磯香あえ けんちん汁	★牛乳 さわら みそ 焼きのり 豆腐 油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 米油 ごま油 こんにやく じゃが芋	578	26.4	27.2
16	月	こぎつねご飯	○	★ししゃものみりん焼き 大根のおかか和え ちゃんご風汁	鶏肉 油揚げ ★牛乳 ★子持ちししゃも かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん コーン グリーンピース 大根 きゅうり 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	米 大麦 米ぬか油 砂糖	641	30.7	29.6
17	火	★3色ピビンバ (韓国)	○	豆腐スープ・果物 (りんご)	鶏ひき肉 ★卵 ★牛乳 鶏肉 豆腐	にんにく 生姜 ★もやし キャベツ にんじん 小松菜 干しいたけ 白菜 にはり りんご	米 米ぬか油 しらたき 砂糖	623	26.8	29.3
18	水	★ガーリックトースト	○	ポークピーンズ コールスローサラダ 果物 (デコボン)	★牛乳 ベーコン 豚肉 金時豆	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン デコボン	★ソフトフランスパン ★マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 ひまわり油 小麦粉 砂糖	616	19.9	39.3
19	木	★ソースカツ丼 (福井県)	○	厚揚げの煮もの (福井県) くずもち (福井県)	豚肉 ★卵 ★牛乳 厚揚げ きな粉	しめじ にんじん 白菜 さやいんげん	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 パン粉 砂糖 てん粉 黒砂糖	667	24.5	27.4
20	金	麦ご飯	○	鮭のゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	★牛乳 鮭 みそ 豚肉	生姜 ゆず 小松菜 にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 米ぬか油	616	27.9	19.0
23	月	麦ご飯	○	お魚入りハンバーグ ★じゃがバターしょうゆ たっぷり野菜のみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 むろあじ 豆腐 油揚げ みそ	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜	米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ★バター	643	24.8	25.9
24	火	麦ご飯	○	すき焼き風肉豆腐 ★きんぴらごぼう 果物 (みかん)	★牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏ひき肉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ にんじん 春菊 ごぼう みかん	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 ごま油 こんにやく ★白ごま	655	25.6	26.7
25	水	カレーピラフ	○	まぐろのガーリック焼き マカロニスープ 冷凍パイン 冷凍みかん 冷凍りんご	★牛乳 かじき ベーコン	たまねぎ にんじん コーン にんにく ピーマン トマトピューレ セロリー キャベツ 冷凍パイン 冷凍みかん 冷凍りんご	米 大麦 米ぬか油 砂糖 米粉マカロニ	606	23.0	23.3

★アレルギー食材 ※ 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	623	15.3	28.8	2.3	351	97	2.3	254	0.34	0.50	33	4.4
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