

| 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  | ○ | 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 キヤベツ 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ccoli 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 キヤベツ 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 キヤベツ ★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 | キヤベツ 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 キヤベツ にんじん 小松菜 干しいたけ 白菜 には 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 グリンピース キヤベツ 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 でん粉 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 パン粉 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 キヤベツ 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 |

セレクトデザート

★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 |