

【給食目標】給食の仕方を覚えよう

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 火	豚丼(五分つき米入りごはん) みそ汁 おかかあえ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ アガー	こめ だいずあぶら こんにやく さとう オレンジジュース	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ こまつな みかかん	608	16.6	23.4	2.5
10 水	桜ごはん 松風焼き 沢煮椀 じゃこ入りおひたし	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ ちりめんじゃこ	こめ くるまい さとう パンこ ごま かたくりこ	にんじん えのきたけ グリンピース ねぎ しょうが ほししいたけ だいこん キャベツ こまつな	545	20.0	29.4	2.6
11 木	三色野菜ピラフ ニョッキスープ ハニースラダ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ しらたまこ じゃがいも はちみつ	にんじん コーン グリンピース たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	595	12.8	29.0	2.6
12 金	麦ごはん 鯖の西京焼き けんちん汁 磯香あえ	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ のり	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さといも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	544	18.8	25.3	2.3
15 月	ポークローフドック クリームシチュー つぶつぶ桃ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく クリーム アガー	コッペパン さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん トマトビュレ グリンピース ももかん	672	15.8	35.6	2.9
16 火	ポークカレーライス フレンチサラダ 果物(りんご)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ コーン りんご	671	11.7	27.8	2.2
17 水	わかめごはん 肉じゃが キャベツのごまあえ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも ごま	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	554	13.4	20.5	2.2
18 木	高野豆腐のそぼろ丼 (五分つき米入りごはん) すまし汁 大根ときゅうりのさっぱりサラダ 果物(オレンジ)	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かまぼこ わかめ	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな えのきたけ だいこん きゅうり オレンジ	543	17.4	25.5	2.3
19 金	ごはん かつおのかりんとう揚げ じゃがいもとわかめのみそ汁 うどん入りきんぴらごぼう	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ わかめ とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん ねぎ ごぼう うど	630	16.1	24.0	2.2
22 月	ひじき豆腐バーガー ポトフ 小松菜とベーコンのソテー	ぶたにく とりにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	まるパン さとう あぶら じゃがいも バター	キャベツ にんじん たまねぎ トマトビュレ セロリー にんにく こまつな	607	16.1	37.1	2.9
23 火	鶏五目寿司 豚汁 五色あえ 手作りお祝いゼリー	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ アガー	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ コーン ぶどうジュース	568	15.4	23.0	2.4
24 水	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 果物(美生柑)	ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトビュレ トマトかん キャベツ もやし こまつな みしょうかん	683	16.1	29.4	3.3
25 木	バエリア スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ 水菜サラダ	とりにく えびいが ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ みずな もやし コーン	643	18.4	32.1	3.1
26 金	マーボー豆腐丼 (麦ごはん) 春雨スープ 大根とわかめの中華風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ なら みずな だいこん きゅうり	580	15.2	27.3	2.7

コロボ献立

食育の日

練馬産のうど

お誕生日
給食

オリパラメニュー
【スペイン】

アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっていたいただければ有難く存じます。

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 14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	603	15.9	28.0	2.6	325	88	2.1	280	0.41	0.50	36	4.8
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