

【給食目標】好き嫌いをせず残さず食べよう

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		牛乳	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	13歳* (kcal)	13歳* (%)	13歳* (%)
11	水	鯛飯 松風焼き お雑煮風汁	たい 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 みそ とり肉	米 砂糖 パン粉 白ごま 白玉団子	にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ たまねぎ 干しいたけ 白菜 小松菜	613	18.9	30.0	2.5
12	木	ミルクパン ビーフンチュー ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ くだもの(デコボン1/4)	牛乳 牛肉	ミルクパン 油 ジャガ芋 砂糖 小麦粉 バター オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー ちやし にんにく デコボン	612	14.9	37.5	2.9
13	金	昆布ごはん 魚の照り焼き なます みそ汁	とり肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ぶり 豆腐 みそ	米 油 砂糖	干しいたけ ごぼう にんじん 生姜 大根 たまねぎ 小松菜	593	19.1	35.4	3.0
16	月	ひじきチャーハン 三色春巻き 広東スープ	豚肉 ひじき 牛乳 ウインナー チーズ	米 麦 油 春巻きの皮 小麦粉 ジャガ芋 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん グリンピース さやいんげん 生姜 白菜 チンゲンサイ	655	14.1	47.1	3.3
17	火	カレーうどん ししゃもの利休焼き じゃがいものおかか和え	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも かつお節	うどん 油 砂糖 片栗粉 白ごま 黒ごま ジャガ芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜	579	19.3	34.0	2.6
18	水	わかめごはん 肉じゃが 白菜のごま風味和え くだもの(いちご)	わかめご飯の素 牛乳 豚肉	米 油 ごんにやく ジャガ芋 砂糖 ごま油 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜 いちご	548	14.4	23.5	1.9
19	木	親子丼 きんぴら 大根のみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 さつまいも 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう れんこん 大根 こねぎ	611	17.6	27.3	3.3
20	金	三色ピラフ 魚のマヨネーズ焼き かぶのスープ	とり肉 牛乳 たら ベーコン 大豆	米 油 マヨネーズ(卵なし)	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース かぶ キャベツ かぶ(葉)	571	18.3	32.5	2.4
23	月	麦ごはん ちゃんこ煮 さつまいものカリカリ揚げ くだもの(甘平)	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ みそ 大豆	米 麦 片栗粉 さつまい 油 砂糖 黒ごま	生姜 たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 白菜 しめじ 大根 小松菜 甘平	650	14.8	27.4	1.3
24	火	たくあんご飯(練馬大根) 魚の西京焼き ボン酢あえ 豆腐のすまし汁	ちりめんじゃこ 牛乳 銀だら みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 ごま油 砂糖	練馬たくあん 生姜 もやし きゅうり レモン 干しいたけ 大根 にんじん	571	19.3	32.9	2.8
25	水	セルフ照り焼きチキンバーガー コールスローサラダ キャロット ポタージュ	とり肉 牛乳 生クリーム	ショートニングパン 砂糖 ざらめ 片栗粉 油 米	にんにく 生姜 キャベツ にんじん(地場) コーン たまねぎ パセリ	611	16.5	43.6	2.9
26	木	麻婆大根丼 白菜と卵のスープ ぼんかん(Sサイズ)	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 にら たまねぎ 白菜 ぼんかん	613	15.8	30.2	2.6
27	金	ごはん クジラの竜田揚げ 水菜のからし和え みそ汁	牛乳 くじら肉 厚揚げ みそ	米 油 上新粉 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	生姜 キャベツ にんじん 水菜 たまねぎ 大根	576	19.0	23.3	2.1
30	月	ごはん イカの松笠焼き 中華風和え物 キムチチゲ	牛乳 いか 豚肉 みそ 豆腐	米 白ごま 砂糖 ごま油	生姜 にんじん もやし キャベツ にんにく ねぎ 白菜 キムチ(アルコール27品不使用) にら	574	22.0	27.0	3.2
31	火	ハヤシライス 大根のツナドレサラダ	牛肉 大豆 生クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 麦 油 砂糖 バター 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ 大根 きゅうり	653	12.8	37.6	2.6

鏡開き

練馬区内産人参
の一斉給食

全国
学
校
給
食
週
間

※ 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15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	602	17.0	32.8	2.6	353	91	2.3	258	0.26	0.45	21	5.5

平均値は中学年(3,4年生)の値です

【主な予定産地】 米…岩手県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道