



日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★リクエスト給食であがった献立)	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	牛乳	《練馬大根一斉使用の日》 ★練馬スパゲティ かぼちゃサラダ 果物(ラ・フランス)	練馬大根をたっぷり使用します	まぐろ缶詰	牛乳 刻みのり サラダチーズ	だいこん葉 西洋かぼちゃ にんじん	だいこん キャベツ きゅうり 玉葱 西洋なし	スパゲティ 三温糖	米油	805 31.3
4	火	牛乳	菜めし ★吉野汁 さわらの西京焼き ひじき入りパリパリサラダ	とろみをつけた汁物で冷めにくく、寒い時期にぴったりです	さわら 白甘みそ 鶏モモ肉 こま	牛乳 ほしひじき だし：昆布	菜めしの素 赤ピーマン こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	精白米 おおむぎ はちみつ ワンタンの皮 かたくり粉 さといも	米油	788 32.4
5	水	牛乳	ミルクパン ★豆腐のミートグラタン ブロッコリーサラダ レンズ豆のスープ	ミートソースに角切りの豆腐を入れて、チーズをのせて焼きます	押し豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン 鶏ムネ肉 レンズまめ	牛乳 ピザチーズ プロッコリー	にんじん トマト缶 プロッコリー	にんにく 玉葱 キャベツ	ミルクパン かたくり粉 三温糖	米油 オリーブ油	873 40.2
6	木	牛乳	★高菜チャーハン 中華風みそ炒め にらたまスープ	高菜漬けと豚肉、ねぎなどを入れたチャーハンです	豚かた肉 生揚げ 鶏ムネ肉 米みそ たまご	牛乳 焼きのり だし：昆布	たかな漬け にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にら	しょうが ねぎ にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きくらげ	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 緑豆はるさめ	米油 白ごま ごま油	819 30.7
7	金	牛乳	麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 ★カリカリ油揚げのサラダ	オープンでカリカリになるまで油揚げを焼き上げます	豚かた肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 焼きのり だし：昆布	にんじん こねぎ こまつな	えのきたけ 玉葱 キャベツ	精白米 おおむぎ 三温糖 つきこんにやく	米油	789 32.5
10	月	牛乳	こぎつねご飯 コーン入りわかめサラダ ★おでん	厚削りのかつお節を使い濃いめの出汁を取って作ります	豚ひき肉 油揚げ かんもどき さつま揚げ 揚げポール うずら卵	牛乳 乾燥わかめ 結びこんぶ	にんじん こねぎ	りよくとうもやし きゅうり とうもろこし缶詰 だいこん	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも こんにやく 竹輪ふ	米油	824 31.0
11	火	牛乳	カレーうどん もやしときゅうりの辛子和え ★大学芋	カリッと揚げたさつまいもに水飴を使ったタレを絡めて仕上げます	豚かた肉 油揚げ かまぼこ ポークハム	牛乳 だし：昆布	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ねぎ りよくとうもやし きゅうり にんにく	うどん かたくり粉 上白糖 さつまいも 水あめ	米油 大豆油 ごま油 黒ごま	795 27.8
12	水	牛乳	きびごはん ★中華風卵焼き 春雨サラダ 中華五目スープ	椎茸や切り干し大根などを入れた卵焼きに甘酢あんをかけます	鶏ひき肉 たまご 豚肩肉 絹ごし豆腐	牛乳 こまつな かぶ(葉)	こねぎ にんじん こまつな かぶ(葉)	切干しだいこん 干し椎茸 ねぎ りよくとうもやし しょうが にんにく かぶ 玉葱	精白米 きび 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 上白糖	米油 ごま油 白ごま	811 28.7
13	木	牛乳	鶏ゴボウピラフ 豆とウインナーのスープ ★かぼちゃの包み揚げ	カボチャにクリームチーズなどを混ぜ餃子の皮に包んで揚げます	鶏ムネ肉 ベーコン 白いんげん ウインナー	牛乳 クリーム クリームチーズ	にんじん 西洋かぼちゃ	ごぼう しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ 干しぶどう	精白米 おおむぎ ぎょうざの皮 三温糖 薄力粉	マーガリン 米油 大豆油	836 24.1
14	金	牛乳	びりん飯 ★ちくわサラダ 太平燕	ちくわにポテトサラダをつめて天ぷらにします 熊本県の郷土料理です	鶏ひき肉 油揚げ 焼き竹輪 うずら卵 白いんげん 豚モモ肉 なたま えび いか	牛乳 チンゲンツァイ	にんじん チンゲンツァイ	ごぼう 干し椎茸 切干しだいこん 玉葱 きゅうり にんにく しょうが はくさい りよくとうもやし	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 薄力粉 緑豆はるさめ	米油 大豆油 ごま油	868 34.2
17	月	牛乳	★メキシカンライス コーンサラダ マカロニスープ オレンジゼリー	トマトベースでピリ辛の混ぜご飯です	豚かた肉 大豆 鶏ムネ肉	牛乳 だし：鶏ガラ	にんじん トマト缶 青ピーマン こまつな	にんにく キャベツ オレフィンジュース きゅうり とうもろこし缶詰 玉葱 マッシュルーム 温州蜜柑缶詰	精白米 おおむぎ マカロニ 上白糖	米油	803 27.7
18	火	牛乳	★北海ごはん わかさぎの唐揚げ ゴマ和え かぶと豆腐のみそ汁	ホタテ、ます、じゃがいもなどを入れた混ぜご飯です	ます ほたてがい 米みそ 木綿豆腐	牛乳 わかさぎ だし：昆布	にんじん こまつな かぶ(葉)	干し椎茸 とうもろこし缶詰 グリーンピース しょうが にんにく りよくとうもやし はくさい かぶ	精白米 もち米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米油 白ごま	769 28.5
19	水	牛乳	【食育の日・韓国料理】 麦ご飯 ケイジャンチキン ナムル ★スンドゥブチゲ	豆腐とあさりの入ったピリ辛スープです	黒豆 鶏モモ肉 豚肩肉 絹ごし豆腐 あさり	牛乳 だし：鶏ガラ	こまつな にんじん にら	にんにく りよくとうもやし 生ぜんまい ねぎ しょうが はくさい(キムチ漬)	精白米 米粒麦 大麦 三温糖 上白糖	米油 ごま油	813 34.9
20	木	牛乳	ポークカレーライス ★こんにやくサラダ 果物(りんご)	サラダこんにやくを入れたサラダで食物繊維たっぷりです	豚モモ肉 レンズまめ	牛乳 だし：鶏ガラ	にんじん	玉葱 にんにく しょうが りよくとうもやし きゅうり りんご	精白米 三温糖 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 こんにやく	米油 有塩バター	879 26.7
21	金	牛乳	【冬至】 麦ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 鯖の幽庵焼き 根菜のごま汁	冬至に合わせて、魚にゆず、煮物にかぼちゃを使います	まさば 豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ	牛乳 だし：かつお節	西洋かぼちゃ さやいんげん にんじん	しょうが ゆず(果汁) 玉葱 だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 白ごま	860 35.9
25	火	ジョア	【クリスマスメニュー】 ★エクレアパン ガーリックフランス クリスマスカラーサラダ チキントマトシチュー	コッペパンにチョコレートをつけてコーティングします	ポークハム 鶏モモ肉 白いんげん	ジョア クリーム 牛乳 だし：鶏ガラ	プロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく キャベツ 玉葱 エリンギ	コッペパン 米粉 ミルクチョコレート じゃがいも ソフトフランス 三温糖	マーガリン 米油	841 24.1

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。