



| 実施日 | 曜 | 献立名 | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | | | | 栄 養 量 | | | |
|-----|---|--|---|---------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 日 | 曜 | 献立名 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 2 | 月 | 練馬スパゲティ じゃが芋のｶﾞｰｼﾞｰｽﾞ 果物(花みかん) ★練馬大根使用 | まくろ缶 豚ひき肉 | のり 牛乳 | さやいんげん パセリ | 大根 にんにく たまねぎ コーン みかん | スパゲティ 砂糖 じゃが芋 | 米ぬか油 | 822 | 15.6 | 26.9 | 3.2 |
| 3 | 火 | じゃごわかめご飯 南瓜のそぼろあんかけ 具だくさんみそ汁 | 豚ひき肉 厚揚げ 大豆 みそ | わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 | かぼちゃ にんじん | 生姜 たまねぎ えのきたけ 大根 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋 | ごま 米ぬか油 | 751 | 14.0 | 20.9 | 3.6 |
| 4 | 水 | 麦ご飯 魚のみじおろしがけ こんぶ豆 のっぺい汁 | さぼとり肉 大豆 油揚げ | 牛乳 刻み昆布 | にんじん 小松菜 | 大根 ごぼう | 米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 ちくわぶ 片栗粉 | 米ぬか油 白ごま | 827 | 16.9 | 27.5 | 2.7 |
| 5 | 木 | チャーハン ハニーマスタードサラダ 白菜の中華スープ F組は調理実習のため給食ありません | 豚肉 卵 とり肉 豆腐 | 牛乳 | 小松菜 にんじん | 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜 | 米 大麦 じゃが芋 はちみつ | 米ぬか油 ごま油 油 | 770 | 11.7 | 33.1 | 2.7 |
| 6 | 金 | 麦ご飯 豚肉の葉味焼き ｷﾞｰｼﾞｰの和え物 じゃがいものみそ汁 | 豚肉 かつお節 みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | 生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ | 米 大麦 砂糖 じゃが芋 | ごま油 | 792 | 15.6 | 26.7 | 3.1 |
| 9 | 月 | こぎつねご飯 おでん ｷﾞｰｼﾞｰの生姜醤油和え | 鶏ひき肉 油揚げ かつお 竹輪 さつま揚げ がんもどき うずら卵 | 牛乳 昆布 | にんじん 小松菜 | グリーンピース 大根 キャベツ 生姜 | 米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく | 米ぬか油 | 736 | 15.4 | 26.2 | 2.9 |
| 10 | 火 | ガーリックピラフ ｸﾞｰｼﾞｰのｸﾞｰｼﾞｰｽﾞ焼き 野菜たっぷりトマトスープ | ベーコン たら とり肉 大豆 | 牛乳 クリーム チーズ | にんじん ビーマン ほうれん草 トマト缶 | にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ | 米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 | 米ぬか油 バター | 872 | 14.4 | 32.0 | 3.3 |
| 11 | 水 | 黒糖パン 練馬ｷﾞｰｼﾞｰのﾄﾞ れんこんチップサラダ | 豚肉 ウインナー | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく たまねぎ キャベツ れんこん | 黒砂糖パン じゃが芋 砂糖 | 米ぬか油 油 | 744 | 14.4 | 36.2 | 2.8 |
| 12 | 木 | 麦ご飯 みそ風味肉じゃが 野菜のおかか和え 果物(花みかん) 2A2Bｸﾞｰｼﾞｰ体験のため給食ありません 2Fは職場体験のため給食ありません | 豚肉 みそ かつお節 | 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | たまねぎ キャベツ みかん | 米 押麦 しらたき じゃが芋 砂糖 | 米ぬか油 | 748 | 13.0 | 18.9 | 1.9 |
| 13 | 金 | 麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 2C2Dｸﾞｰｼﾞｰ体験のため給食ありません | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 麦みそ みそ 豆腐 ボンレスハム | 牛乳 | にんじん なら 小松菜 | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ もやし | 米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 | 米ぬか油 ごま油 | 813 | 16.1 | 25.8 | 3.0 |
| 16 | 月 | ご飯 鶏のトマトﾄﾞﾝﾌﾞﾝ焼き マセドアンサラダ 小松菜とポテトのスープ | とり肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | ﾄﾞﾝﾌﾞﾝ にんじん 小松菜 | にんにく たまねぎ 大根 きゅうり コーン しめじ | 米 大麦 砂糖 ｺﾞｰｼﾞｰ粉 さつま芋 じゃが芋 | 米ぬか油 | 836 | 13.4 | 29.6 | 2.6 |
| 17 | 火 | さつまいもご飯 みそ汁 ひじき入り厚焼卵 切干大根の炒め煮 | 鶏ひき肉 卵 油揚げ さつま揚げ 厚揚げ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | 生姜 たまねぎ 切干大根 キャベツ | 米 大麦 さつま芋 砂糖 | 黒ごま 米ぬか油 | 821 | 15.1 | 27.2 | 3.4 |
| 18 | 水 | 麦ご飯 ぶりの照り焼き ごま和え かぼちゃのみそ汁 | ぶり 油揚げ みそ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん かぼちゃ | 生姜 もやし たまねぎ | 米 大麦 砂糖 | 白ごま 白すりごま | 785 | 16.1 | 26.7 | 2.4 |
| 19 | 木 | ご飯 牛乳 イカのチリソース ナムル わかめスープ F組は調理実習のため給食ありません | いか 豆腐 とり肉 | 牛乳 わかめ | ほうれん草 にんじん | 生姜 にんにく ねぎ もやし たまねぎ | 米 大麦 片栗粉 砂糖 | 大豆油 米ぬか油 ごま油 ごま | 753 | 17.3 | 23.1 | 3.2 |
| 20 | 金 | 卵のﾄﾞﾝﾌﾞﾝｽﾞﾊﾞｸﾞﾃﾞ かぼちゃのサラダ 豆乳ｸﾞｰｼﾞｰ | ベーコン まくろ缶 | チーズ 牛乳 アガー クリーム | ﾄﾞﾝﾌﾞﾝﾋﾞｰ 小松菜 かぼちゃ にんじん | にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり | スパゲティ 砂糖 豆乳 | 米ぬか油 | 851 | 14.2 | 33.3 | 3.0 |
| 23 | 月 | ご飯 鰯の幽庵焼き 三色和え 利久汁 のりのつくだ煮 | さわら 豆腐 みそ | 牛乳 焼きのり | にんじん 小松菜 | 生姜 ゆず もやし 大根 | 米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 | 白すりごま | 728 | 17.1 | 22.1 | 3.0 |
| 24 | 火 | チリコンカンライス 大学芋 | 豚ひき肉 大豆 レンズ豆 | ﾊﾞﾙﾐｴﾝﾁｰｽﾞ 牛乳 | にんじん ﾄﾞﾝﾌﾞﾝﾋﾞｰ | にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム | 米 大麦 小麦粉 さつま芋 片栗粉 砂糖 みずあめ | 米ぬか油 バター 油 黒ごま | 875 | 11.7 | 24.6 | 2.0 |
| 25 | 水 | エクレーパン 鶏の唐揚げ グリーンサラダ コーンスープ | とり肉 ベーコン | 牛乳 | 小松菜 | 生姜 にんにく キャベツ コーン たまねぎ | ショートニングパン チョコレート 米粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 | 米ぬか油 バター | 960 | 13.3 | 47.6 | 3.2 |

※ 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 | 805 | 14.7 | 28.5 | 2.9 | 363 | 122 | 3.0 | 293 | 0.45 | 0.58 | 39 | 5.8 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 6.5以上 |

