

実施日	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	○	焼き鳥丼 みどり野菜の味噌汁 サイダー寒天	鶏もも のり 油揚げ みそ 寒天	米 大麦 砂糖 でん粉 サイダー	生姜 ねぎ ピーマン 人参 小松菜 たまねぎ キャベツ みかん缶	807	15.5	21.9	3.5
4火	○	ご飯 赤魚の照り焼き 油揚げとじゃこのサラダ 根菜汁	赤魚 油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 砂糖 でん粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 れんこん 人参 大根 ごぼう	754	16.9	21.2	3.3
5水	○	コッペパン マーマレードジャム 豆乳チキングラタン 新玉ねぎのスープ	鶏もも 豆乳 チーズ ベーコン	コッペパン マーマレード マカロニ 米ぬか油 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃが芋	たまねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 コーン	856	15.8	33.9	3.7
6木	○	きびご飯 麻婆豆腐 ベーコンと野菜のスープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 きび なたね油 砂糖 ごま油 ひまわり油 でん粉	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ 人参 セロリ 白菜	807	16.1	28.8	4.2
7金	○	発芽玄米ご飯 かつおのふりかけ ししゃものんにく醤油焼き 干草あえ五色煮	ししゃも 豚肉	米 発芽玄米 砂糖 ひまわり油 じゃが芋	にんにく 人参 小松菜 キャベツ もやし 干しいたけ たまねぎ コーン さやいんげん	818	18.3	21.2	3.0
10月	○	鶏ごぼうご飯 ぎせい豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁	とり肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	ごぼう 人参 さやいんげん たまねぎ 干しいたけ 三つ葉 キャベツ えのきだけ	779	15.9	26.6	3.2
11火	○	ハッシュ・ド・ポーク レタススープ 果物	豚肉 豆乳 ベーコン	米 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 ひまわり油	生姜 にんにく たまねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ レタス 果物	781	12.3	28.1	3.6
12水	○	きびご飯 おからコロッケ 糸寒天サラダ キャベツスープ	豚ひき肉 おから 豆乳 寒天	米 きび 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油	たまねぎ 人参 もやし キャベツ	861	11.2	23.9	3.4
13木	○	発芽玄米ご飯 しそつくね ごぼうとれんこんのピリ辛炒め 大根と油揚げの味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ みそ	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 米ぬか油 こんにゃく 白ごま さつま芋	しそ 人参 ごぼう たまねぎ ねぎ れんこん 大根	877	15.1	28.5	2.8
14金	○	麦ご飯 蝦仁豆腐(ツナ)豆腐 春雨サラダ	とり肉 えび 豆腐 ハム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 人参 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	793	16.4	27.5	2.8
17月	○	あぶ玉丼 じゃが芋の味噌汁	削り節 油揚げ かまぼこ 卵 豆腐 みそ	米 砂糖 じゃが芋	干しいたけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ ねぎ	863	17.0	28.2	4.0
18火	○	ご飯 あじフライ キャベツサラダ けんちん汁	あじ 油揚げ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ひまわり油 米ぬか油 里芋 こんにゃく	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	841	14.7	26.6	3.5
19水	○	コッペパン なんちゃってロールキャベツ ツナポテト ABCスープ 練馬区一斉給食 キャベツの日	豚ひき肉 レンズ豆 ツナ 鶏もも ベーコン	コッペパン パン粉 じゃが芋 ひまわり油 マカロニ	たまねぎ キャベツ トマト缶 パセリ 人参	864	16.5	33.9	5.1
20木	○	麦ご飯 豆腐の肉みそ田楽 人参の金平 キャベツとえのきの味噌汁	豆腐 豚ひき肉 みそ 豚肉 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく	生姜 ねぎ しめじ 人参 えのきだけ キャベツ	789	15.9	27.5	3.1
21金	○	ペンネカボナーソース キャベツとほたてのサラダ チェンチ 世界の料理 イタリア	ベーコン 貝柱 卵	ペンネマカロニ オリーブ油 ひまわり油 砂糖 小麦粉 バター 粉糖	にんにく 黄ピーマン たまねぎ 人参 スズキニ トマト缶 キャベツ レモン	841	12.2	32.0	1.8
24月	○	ツナカレーピラフ ポテトの重ね焼き ジュリエンスープ	ツナ 豚ひき肉 チーズ ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 ひまわり油 小麦粉 豆乳	にんにく たまねぎ 赤ピーマン コーン 人参 トマトピューレ キャベツ セロリ	859	11.9	29.9	3.6
25火	○	コーン茶めし 豚肉と春雨の炒めもの にらと豆腐のみそ汁 さくらんぼ 季節の果物	豚肉 豆腐 みそ	米 春雨 砂糖	コーン 人参 キャベツ 黄ピーマン もやし にら ねぎ さくらんぼ	807	12.5	32.3	2.3
26水		期末テスト 							
27木		期末テスト							
28金	○	きつねうどん じゃがいも中華炒め 冷凍みかん	豚肉 かまぼこ 油揚げ	うどん 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	干しいたけ 人参 ほうれん草 ねぎ にんにく 小松菜 みかん	740	15.7	33.0	3.1

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感にアレルギー成分は含まれていません。*毎日の給食の写真はホームページにアップしていますので、ご覧ください。

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 (μgRAE)	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	819	15.0	28.1	3.3	375	143	3.0	322	0.46	0.55	40	5.5
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