



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)
1 金	○	ピザトーストサンド カボチャのクリーム煮 みかん	ベーコン チーズ 鶏もも 豆乳	食パン 米油 なたね油 じゃが芋 ひまわり油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ ピーマン かぼちゃ トマトピューレ セロリー 人参 みかん	854	14.3	40.4	3.9
5 火	○	高野豆腐の卵とし井 ほうとう風味噌汁	削り節 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐 卵 豚肉	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 ほうとう	玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	855	17.3	26.4	4.0
6 水	○	ゆかりご飯 ししゃものカレー天ぷら キャベツのおかか和え じゃが芋の味噌汁	ししゃも 削り節 油揚げ わかめ みそ	米 油 小麦粉 じゃが芋	キャベツ 人参 玉ねぎ	780	16.3	24.9	3.3
7 木	○	豆乳で長崎ちゃんぽん風 白ごまプリン	豚肉 えび かまぼこ 豆乳 アガー	中華めん ごま油 砂糖 ごま 黒砂糖	生姜 ねぎ 人参 きくらげ 干しいたけ しめじ キャベツ 白菜 もやし	812	16.0	27.6	3.3
8 金	○	豆とごぼうのドライカレー 小魚カミカミサラダ いい歯の日献立	豚ひき肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ	米 大麦 小麦粉 砂糖 ひまわり油 米油 ざらめ	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ コーン	845	12.4	24.9	3.1
11 月	○	もち麦ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋とキムチのチヂミ	豚ひき肉 みそ 豆腐	米 もち麦 砂糖 ごま油 ひまわり油 ごま 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 上新粉	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 人参 にら キムチ	848	14.6	26.3	3.0
12 火	○	ホットあんパン 青菜入りシチュー	小豆 鶏もも 調理用牛乳	丸パン バター 砂糖 ひまわり油 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 小松菜	808	13.9	33.4	4.3
13 水		期末テスト							
14 木		期末テスト							
15 金	○	ご飯 チャプチェ 白菜と厚揚げの中華スープ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 厚揚げ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	生姜 にんにく 黄ピーマン 人参 大根 キャベツ 白菜 ねぎ	786	14.4	28.9	1.9
18 月	○	麦ご飯 厚焼き卵 金平大豆 青梗菜ときのこの味噌汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 大麦 なたね油 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん しめじ チンゲンサイ	833	17.0	26.1	3.4
19 火	○	コッペパン はちみつ フリカデル フリッツ 世界の料理 ベルギー	豚ひき肉	コッペパン はちみつ パン粉 米油 じゃが芋 砂糖 ひまわり油 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ にんにく 人参 トマト ピューレ トマト缶	781	14.0	31.9	2.4
20 水	○	もち麦ご飯 回鍋肉 酢辣湯スープ りんご 練馬区一斉給食 キャベツ	豚肉 鶏肉 豆腐	米 もち麦 米油 ごま油 春雨 片栗粉	にんにく 生姜 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ 小松菜 りんご	793	13.6	30.8	2.5
21 木	○	ご飯 ひじきのふりかけ 芋煮 かまぼこと大根のサラダ	ひじき 豚肉 みそ わかめ かまぼこ	米 砂糖 米油 里芋 じゃが芋 こんにゃく ひまわり油	人参 大根 まいたけ ねぎ 小松菜	801	12.9	29.3	3.0
22 金	○	麦ご飯 鰯のおろしかけ 大正金時豆の甘煮 大根と油揚げの味噌汁 「和食の日」献立	ぶり 金時豆 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉	生姜 大根 ねぎ	841	17.2	28.4	1.8
25 月	○	ツナとトマトのスパゲティ カラフルポテト	ベーコン まぐろ缶	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋 ひまわり油	にんにく 玉ねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 人参 グリンピース コーン	804	14.1	29.6	2.5
26 火	○	ご飯 鶏とさつま芋の甘辛煮 練りごま和え もずくの味噌汁	大豆 鶏もも 豆腐 みそ もずく	米 なたね油 さつま芋 片栗粉 砂糖 ごま すりごま	生姜 小松菜 もやし 人参 ねぎ	811	14.1	27.2	2.5
27 水	○	麦ご飯 れんこんハンバーグ コーンじゃこサラダ 生揚げの具沢山汁	鶏ひき肉 豆腐 しらす干し 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 パン粉 片栗粉 砂糖 ひまわり油 米油	玉ねぎ 人参 れんこん 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ コーン ごぼう 大根 しめじ 白菜	819	14.7	28.2	2.5
28 木	○	きびご飯 ムーシーロウ トックのスープ 2年生給食なし(校外学習)	豚肉 卵	米 きび ひまわり油 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 トック	生姜 たけのこ 人参 ねぎ きくらげ 小松菜 チンゲンサイ	881	15.3	33.2	1.7
29 金	○	わかめご飯 肉豆腐 油揚げのボン酢サラダ 柿	炊き込みわかめの素 豚肉 厚揚げ 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 ひまわり油	たけのこ ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり 柿	854	15.5	29.1	3.2

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仕上がりますが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 (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	823	14.9	29.3	2.9	393	122	3.3	302	0.48	0.60	41	6.3
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上