

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	○	高野豆腐のそぼろ丼 根菜のごま汁 果物(みかん)	豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 こんにゃく 白ごま 白すりごま	生姜 人参 干しいたけ ごぼう 大根 れんこん ねぎ みかん	817	16.2	31.6	2.7
4水	○	ホットあんパン ハンガリアンシチュー	小豆 牛乳 豚肉	丸パン マーガリン 砂糖 米油 ジャガ芋 小麦粉	たまねぎ 人参 黄ピーマン トマト缶 トマトピューレ パセリ 粉	857	14.5	35.2	2.3
5木	○	ご飯 ほっけの干物 和風ツナサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ほっけ まぐろ 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖	大根 人参 もやし かぼちゃ しめじ 小松菜	794	16.6	30.0	3.2
6金	○	チキンカレー 手作り福神漬け フルーツヨーグルト  給食総選挙 デザート3位/その他同票2位	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 米油 ジャガ芋 砂糖 ざらめ 小麦粉	生姜 にんにく 人参 たまねぎ トマトピューレ なす 大根 れんこん りんご缶 みかん缶 桃缶 パインアップル缶	916	11.2	24.3	3.1
9月	○	麦ご飯 鶏つくねのきのこあんかけ ブロッコリーの胡麻あえ 青梗菜ときのこの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 パン粉 片栗粉 米油 ジャガ芋 砂糖 白すりごま	たまねぎ れんこん ねぎ えのきたけ しめじ 人参 ブロッコリー チンゲンサイ	815	17.6	26.8	2.6
10火	○	麦ご飯 白身魚のおろしかけ 小松菜と豚のゆず炒め 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 たら 豚肉 みそ	米 大麦 砂糖 でん粉 米油 片栗粉	大根 たまねぎ 人参 しめじ キャベツ ゆず ごぼう ねぎ 小松菜	817	17.7	25.9	3.3
11水	○	練馬キャベツの回鍋肉丼 広東スープ  練馬区一斉給食 キャベツの日	豚肉 みそ 牛乳 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 人参 ピーマン ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし たけのこ 白菜 チンゲンサイ	801	15.3	30.3	2.1
12木	○	ガパオライス ポテトスープ	鶏ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ 人参 コーン	851	15.1	23.4	2.9
13金	○	白菜と豚肉のあんかけ丼 キャベツとえのきの味噌汁 スイートポテト  給食総選挙 デザート同票2位	豚肉 牛乳 みそ クリーム	米 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 バター はちみつ	生姜 白菜 人参 たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	825	12.9	23.6	3.6
14土	○	しょうゆラーメン 青のりポテト  給食総選挙 主食同票2位 その他1位	焼き豚 牛乳 青のり	中華めん 米油 砂糖 ジャガ芋	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ 人参	776	14.3	25.1	4.5
16月	○	豚キノコ丼 むらくも汁 りんご	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ 大根 ほうれん草 ねぎ りんご	818	15.4	31.1	3.1
17火	○	豆とごぼうのドライカレー スイートコールスローサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 小麦粉 米油 ざらめ さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう 人参 キャベツ	854	11.1	25.1	2.8
18水	○	豆乳で長崎ちゃんぽん風 オレンジゼリー  給食総選挙 デザート同票2位	豚肉 えび かまぼこ 豆乳 牛乳 アガー	中華めん 米油 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 みかんジュース	775	17.2	24.3	3.5
19木	○	麦ご飯 鯖のカレー焼き ひじきサラダ 生揚げの具沢山汁	牛乳 さば ひじき 豚肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 米油 米油	にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 コーン ごぼう 大根 しめじ 白菜 小松菜	808	17.1	31.6	2.7
20金	○	きなこ揚げパン ジャーマンポテト 秋野菜のミネストローネ  給食総選挙 主食同票2位/その他同票2位	きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	コッペパン なたね油 砂糖 ジャガ芋 米油 さつま芋 マカロニ	人参 たまねぎ パセリ粉 にんにく ごぼう なす キャベツ ピーマン トマト缶	801	14.1	32.0	3.3
24火	○	ゆかりご飯 芋煮 彩りきんぴら 果物(みかん)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 こんにゃく 里芋 砂糖	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ れんこん ピーマン パプリカ みかん	846	13.4	21.9	2.8
25水	○	黒糖パン シェパーズパイ ペイザンヌスープ  世界の料理 イギリス	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン ジャガ芋 ひまわり油 砂糖 パン粉 米油	にんにく セロリ たまねぎ 人参 しめじ トマトピューレ かぶ かぶ(葉)	837	16.0	31.3	3.1
26木	○	きびご飯 ムーシーロウ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 卵 豚ひき肉	米 きび 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワンタン	生姜 たけのこ 人参 ねぎ きくらげ 小松菜 にんにく もやし 白菜 にら	874	15.4	35.6	2.3
27金	○	練馬スパゲティ ポテトチップサラダ サイダーポンチ  給食総選挙 主食1位 デザート1位	まぐろ缶 牛乳 寒天	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 サイダー	にんにく 大根 人参 キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃缶 りんご缶	840	13.4	28.5	5.7
30月	○	ご飯 ししゃものカレー天ぷら キャベツと竹輪のおかか和え ほうとう風味噌汁	牛乳 ししゃも 竹輪 削り節 豚肉 みそ	米 小麦粉 米油 ほうとう	キャベツ 人参 ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	834	16.9	24.4	3.0

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。アレルギー成分は含まれていません。