



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	木	カレーまん 小松菜サラダ 大学芋	○	豚肉 卵 ハム 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 コーン缶 キャベツ レモン	三温糖 薄力粉 砂糖 さつまいも 黒ごま 米サラダ油	849 25.1
2	金	五日寿司 茶碗蒸し のっぺい汁	○	油揚げ むきえび 卵 鶏肉 なた (だし: 昆布 かつお節 削り節)	にんじん 三つ葉 かんぴょう 干し椎茸 蓮根 大根 ねぎ	米 砂糖 三温糖 里芋 こんにゃく ちくわ麩 でん粉 米サラダ油	745 31.3
3日 文化の日							
5	月	ジャンバラヤ サウピカンサラダ カルピスポンチ	○	豚肉 カルピス 寒天	にんじん ピーマン 小松菜 にんにく 玉葱 しょうが マッシュルーム水煮 コーン缶 キャベツ みかん缶 モモ缶 パイン缶	米 麦 砂糖 ジャガイモ グラニュー糖 バター 米サラダ油	823 22.3
6	火	麦ごはん 鰯の辛子風味フライ ごま和え 根菜の味噌汁	○	真鰯 卵 みそ 豆腐 青のり (だし: 煮干し)	にんじん 小松菜 にんにく もやし ごぼう 大根	米 麦 薄力粉 パン粉 三温糖 ジャガイモ 白ごま こんにゃく	825 32.5
7	水	サーモンクリームパスタ にんじんドレッシングサラダ	○	ベーコン 鮭 牛乳 (だし: 鶏がら)	ほうれん草 赤ピーマン 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ きゅうり	生フィットチーネ 薄力粉 砂糖 オリーブオイル 米サラダ油 バター	754 30.3
8	木	里芋ごはん 菊花シュウマイ トックスープ卵入り	○	豚肉 鶏肉 卵 (だし: 鶏がら)	小ねぎ 人参 しょうが 玉葱 白菜 ねぎ	米 里芋 三温糖 でん粉 トック シュウマイの皮 白ごま ごま油 米サラダ油	834 27.8
9	金	親子丼 小松菜のクルミ和え 柿	○	鶏肉 卵 (だし: 昆布)	三つ葉 小松菜 にんじん 玉葱 キャベツ 柿	米 麦 三温糖 クルミ	807 33.9
12	月	ココア揚げパン キノコのキッシュ じゃこと水菜のサラダ	○	ベーコン 鶏肉 卵 生クリーム わかめ チーズ しらす干し	にんじん パセリ 京菜 玉葱 しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 アーモンド バター ごま油 米サラダ油	772 33.0
** 13日(火) 14日(水) 定期テストのため 給食はありません **							
15	木	麦ごはん マーボー豆腐 春雨スープ みかん	○	豚肉 ハ丁みそ 豆腐 甜麺醤 (だし: 鶏がら)	にんじん にら チンゲンサイ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ水煮 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 米サラダ油	831 32.2
16	金	麦ごはん 鯖の味噌煮 柚子入りおひたし せんべい汁	○	真鯖 みそ かつお節 豚肉 油揚げ (だし: かつお節)	ほうれん草 にんじん せり 小松菜 しょうが 白菜 柚子果汁 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉 南部せんべい ごま油	770 30.2
19	月	キムチチャーハン チンゲンサイのスープ 白ごまプリン	○	豚肉 鶏肉 豆乳 アガー 生クリーム (だし: 鶏がら)	にんじん ピーマン 玉葱 キムチ セロリ にんにく しめじ コーン缶 チンゲンサイ	米 砂糖 ごま油 米サラダ油 練りごま	800 23.4
20	火	スパゲッティ ミートビーンズソース ツナドレサラダ	○	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ缶 チーズ	にんじん トマトピューレ 小松菜 にんにく しょうが セロリ マッシュルーム水煮 もやし コーン缶 玉葱	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリーブオイル ごま油 米サラダ油	804 33.3
21	水	麦ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ	○	豚肉 ハ丁みそ 甜麺醤 豆板醤 (だし: かつお節)	人参 ピーマン 赤ピーマン にら にんにく ねぎ もやし しょうが 干し椎茸 キャベツ	米 麦 でん粉 ごま油 米サラダ油 ウエーブワンタン	753 31.2
22	木	麦ごはん 鶏の照り焼き 蓮根きんぴら わかめの味噌汁	○	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ わかめ (だし: 削り節)	にんじん さやインゲン ねぎ しょうが 蓮根 干し椎茸 えのき茸	米 麦 三温糖 しらたき 米サラダ油 白ごま ごま油	750 32.2
23日 勤労感謝の日							
26	月	麦ごはん 鶏ごぼう団子の甘辛炒め おひたし	○	鶏肉 卵 ウズラの卵 油揚げ 削り節	にんじん 小松菜 ピーマン ごぼう ねぎ しょうが 玉葱 蓮根 たけのこ水煮 キャベツ	米 麦 でん粉 三温糖 米サラダ油	873 31.3
27	火	チキンカレー(レンズ豆入り) わかめサラダ	○	鶏肉 レンズ豆 生わかめ (だし: 鶏がら)	にんじん しょうが にんにく 玉葱 きゅうり コーン缶	米 麦 ジャガイモ 薄力粉 三温糖 バター 米サラダ油	734 24.6
28	水	フィッシュバーガー ボルシチ りんご	○	キハダマグロ ソーセージ 豚肉 ヨーグルト (だし: 鶏がら)	にんじん トマトピューレ しょうが ごぼう キャベツ 玉葱 りんご	丸パン でん粉 三温糖 ジャガイモ 米サラダ油 マヨネーズ バター	892 38.8
29	木	麦ごはん チキンカツおろしソース のり和え ポパイスープ	○	鶏肉 卵 きざみのり (だし: 鶏がら)	ほうれん草 にんじん 大根 もやし えのき キャベツ	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 三温糖 春雨 ごま油 米サラダ油	854 35.6
30	金	パエリア ABCスープ カボチャプリン	○	鶏肉 むきえび イカ ベーコン 卵 (だし: 鶏がら)	赤ピーマン パセリ にんじん カボチャ にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	米 マカロニ 砂糖 中ざら糖 オリーブオイル バター 米サラダ油	768 31.3
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
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。				802kcal 30.5g		830kcal 27~42g	

文化の日
行事食

小中連携
仲町小

練馬区産のキャベツを
使っています!



小中連携
開進四小