

実施日		献立名	おもな食品とほたちき								栄 養 素					
日	曜 日		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				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
2	月	【練馬大根一斉給食】 飲用牛乳 練馬スパゲティ かぼちゃマフィン	オイルツナ	飲用牛乳 刻みのり 調理用牛乳 生クリーム	かぼちゃ	練馬大根	スパゲティ 上白糖	三温糖 薄力粉	オリーブ油 無塩バター	925	12.5	33.9	2.6			
3	火	飲用牛乳 わかめご飯 千草焼き ひつつみ汁（郷土料理・岩手県）	高野豆腐 鶏卵	白みそ 鶏もも肉	飲用牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん 小松菜	たまねぎ 切り干し大根 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	精白米 三温糖 こんにゃく	米粒麦 薄力粉	ひまわり油 白炒りごま	775	14.7	22.5	3.4		
4	水	飲用牛乳 高菜チャーハン フライドごぼうのナムル 中華風コーンスープ	豚ひき肉 鶏むね肉	鶏卵	飲用牛乳	高菜漬け チンゲンサイ	にんじん	しょうが きゅうり ホウレンソウ缶	ごぼう たまねぎ	精白米 三温糖	米粒麦 かたくり粉	ごま油 ひまわり油 揚げ油（ひまわり油） 白炒りごま	689	10.9	27.3	3.5
5	木	飲用牛乳 麦ご飯 おかかとじゃこのふりかけ 野菜ののり和え じぶ煮（郷土料理・石川県）	かつお節	鶏もも肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 青のり 刻みのり	ほうれん草 小松菜	にんじん	キャベツ たけのこ	干し椎茸 大根	精白米 上白糖 焼き麴	米粒麦 薄力粉	白炒りごま 黒炒りごま ごま油	739	15.8	20.9	2.0
6	金	飲用牛乳 高野豆腐の卵とし井 もやしのごま酢かけ 大根と油揚げのみそ汁	高野豆腐 油揚げ 赤みそ	鶏卵	白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 大根	もやし きゅうり	精白米 上白糖	米粒麦	ひまわり油 白炒りごま ごま油	749	15.3	28.4	3.2
9	月	飲用牛乳 ごぼうのハヤシライス 三色ごまサラダ	豚もも肉		飲用牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	トマト缶 赤ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ 黄ピーマン	しょうが ごぼう キャベツ	精白米 薄力粉 上白糖	米粒麦 中ざら糖	バター ひまわり油 白すりごま	817	13.1	27.1	2.8
10	火	飲用牛乳 茶飯 おでん かりかりポテトのマスタード和え	一口がんもどき さつま揚げ つみれ 揚げボール うずら卵缶	焼きちくわ 揚げボール	飲用牛乳 結び昆布	にんじん	大根 きゅうり	キャベツ		精白米 こんにゃく ちくわぶ	米粒麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	774	14.4	24.2	4.7
11	水	飲用牛乳 セサミコッパバン フリッタータ(イタリア風オムレツ) みそドレッシングサラダ	鶏卵 白みそ	オイルツナ	飲用牛乳 生クリーム ピザチーズ	赤ピーマン にんじん	青ピーマン	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム缶 きゅうり	セサミパン 上白糖	上白糖	オリーブ油 ひまわり油	694	15.9	44.5	2.6
12	木	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 野菜のしょうが醤油和え じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏もも肉 大豆 赤みそ	厚揚げ 白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ しょうが	干し椎茸 白菜 たまねぎ		精白米 上白糖	米粒麦 じゃがいも	ひまわり油	800	15.7	25.0	3.4
13	金	飲用牛乳 ポークカレーライス 福神漬け ツナドレッシングサラダ	豚もも肉	オイルツナ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	トマト缶	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	にんにく 福神漬け キャベツ	精白米 じゃがいも 上白糖	米粒麦 薄力粉	ひまわり油 バター	795	10.5	25.5	3.0
14	土	飲用牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 白菜のスープ	木綿豆腐 赤みそ	豚ひき肉 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく ホウレンソウ缶	たまねぎ ねぎ 白菜	たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 白すりごま ごま油	796	15.9	27.1	4.3
16	月	飲用牛乳 カレーうどん 野菜のごま和え くだもの(温州みかん 1個)	鶏もも肉		飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ねぎ みかん	干し椎茸 白菜		うどん かたくり粉 三温糖	上白糖	白すりごま	629	16.2	24.5	2.5
17	火	飲用牛乳 ごま坦々丼 大豆とわかめのサラダ ワンタンスープ	鶏卵 白みそ 豚ひき肉	鶏ひき肉 大豆	飲用牛乳 カットわかめ	青ピーマン にんじん	赤パプリカ	たまねぎ しょうが キャベツ 白菜	にんにく ねぎ もやし	精白米 上白糖 皮	米粒麦 ワンタンの	ひまわり油 白練りごま 白すりごま 白炒りごま	895	15.5	32.4	3.7
18	水	飲用牛乳 麦ご飯 大豆入りつくね焼き 切り干し大根煮 玉ねぎとチンゲンサイのみそ汁	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 赤みそ	大豆 さつま揚げ 白みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ 切り干し大根	ねぎ しょうが		精白米 生パン粉 かたくり粉	米粒麦 三温糖	ひまわり油	814	15.3	22.3	3.7
19	木	飲用牛乳 麦ご飯 ごぼうの柳川焼き(郷土料理・福岡県) 野菜のみそマヨ和え たぬき汁	豚もも肉 鶏卵 油揚げ	あさり 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう 大根	ねぎ きゅうり		精白米 三温糖 里いも	米粒麦 こんにゃく	ひまわり油 マヨネーズ	767	14.9	27.7	2.9
20	金	飲用牛乳 麦ご飯 具だくさんぶり大根 かぼちゃのいとこ煮	ぶり 厚揚げ	うずら卵缶 小豆	飲用牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しょうが 大根			精白米 かたくり粉 里いも 上白糖	米粒麦 こんにゃく 三温糖	揚げ油（ひまわり油）	811	13.4	24.0	2.3
23	月	飲用牛乳 ミルクパン 豆腐のミートグラタン ABCスープ	木綿豆腐 ベーコン	豚ひき肉	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん	ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 大根	セロリー	ミルクパン 上白糖 ABCマヨ	薄力粉 じゃがいも	バター ひまわり油	763	15.3	36.4	5.5
24	火	飲用牛乳 麦ご飯 いかのかりんと揚げ 小松菜と大根のピリ辛和え キャベツと油揚げのみそ汁	いか 白みそ	油揚げ 赤みそ	飲用牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ	大根 たまねぎ		精白米 かたくり粉	米粒麦 三温糖	揚げ油（ひまわり油） ピーナッツ ごま油 白炒りごま	831	15.5	25.9	3.1
25	水	ミルクコーヒー バターライス ローストチキン（1人1切れ） ミネストローネ ミルクブラマンジェ(ブルーベリーソース)	鶏もも肉 白いんげん豆 粉ゼラチン		ミルクコーヒー 調理用牛乳	にんじん トマト缶	青ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリー キャベツ	精白米 じゃがいも グラニュー糖 ブルーベリージャム	米粒麦 星形マヨ	バター ひまわり油	853	14.5	24.3	2.5

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数19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	785	14.5	27.6	3.2	372	115	3.0	284	0.37	0.55	30	5.3
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	300	0.5	0.6	30	6.5以上

