



実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		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)	蛋白質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 月	秋色豚丼 牛乳 五目みそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ しめじ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま油	792	17.1
2 火	ご飯 牛乳 白身魚のもみじおろしがけ キャベツのごまみそ和え 塩豚汁	シルバー みそ 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし きゅうり しょうが ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油	778	17.7
4 木	ナシゴレン(インドネシア) 牛乳 ソトアヤム ポテトとツナのソテー	豚肉 えび 鶏肉 まぐろ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 パセリ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	米 麦 砂糖 ビーフン じゃがいも	油 バター	812	17.2
5 金	ご飯 牛乳 豚肉のカレー揚げ もやしのひじき和え 実だくさんみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	もやし コーン 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま油	838	16.3
8 月	◆ いい歯の日献立 ◆ 五穀かみかみご飯 牛乳 ごぼう入りつくね 切干大根とピーマンの炒め物 生揚げとじゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが 切干し大根 大根	米 もち米 赤米 黒米 きび でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	810	15.7
9 火	うずまきパン 牛乳 ミートボールシチュー 小松菜とベーコンのソテー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	789	14.3
10 水	麻婆豆腐丼 牛乳 中華サラダ 果物	豚肉 みそ とうふ ハム	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり 柿	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	810	16.8
11 木	わかめごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 豚肉ともやしの炒め物 吉野汁	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ ちくわ とうふ	炊き込わかめの素 牛乳 ひじき	にんじん なら 小松菜	しいたけ 玉ねぎ 枝豆 もやし 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく 里いも でん粉	ごま油 ごま油	791	18.3
12 金	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 生揚げの辛味炒め のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく 里いも	油 ごま	792	17.3
15 月	ご飯 牛乳 鮭のねぎ味噌焼 キャベツのおかか炒め ちくわぶ汁	鮭 みそ 油揚げ ちくわ かつお 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 ちくわぶ	ごま ごま油	785	21.9
16 火	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ 三色ナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん なら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 大根 きゅうり ねぎ キムチ しいたけ 白菜 もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	801	16.7
17 水	◆ 練馬産キャベツの日 ◆ 練馬キャベツの甘辛丼 牛乳 五目スープ	豚肉 みそ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	782	14.3
18 木	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 ニラの中中華炒め	豚肉 えび 豆乳 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 なら	にんにく しょうが たけのこ しめじ キャベツ もやし きくらげ えのきたけ	中華麺 しらたき 砂糖	ごま油 ごま	787	19.9
19 金	ごぼう入りドライカレー 牛乳 キャロットソースサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	780	13.7
22 月	豚キムチ丼 牛乳 切干と胡瓜のさっぱり和え 豆腐の中中華スープ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく しょうが キムチ たまねぎ もやし ねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	774	16.7
24 水	あわご飯 牛乳 かじきのあずま煮 もやしと小松菜の辛子和え じゃがいものみそ汁	かじき 油揚げ とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しょうが 大根 しめじ ねぎ	米 あわ でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	793	16.9
25 木	ホットドッグ 牛乳 もやしのピリ辛サラダ ABCスープ	ソーセージ 鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし にんにく たまねぎ えのきたけ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	マーガリン ごま油 ごま油	853	15.8
26 金	ご飯 牛乳 鯖の文化干し 白菜とツナの煮びたし 大根と油揚げのみそ汁	鯖 まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく	油	812	16.7
29 月	ミートソーススパゲティ 牛乳 キャベツのソテー 果物	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	811	16.9
30 火	ご飯 牛乳 スキヤキコロッケ 野菜の塩昆布和え 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	799	13.3

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 給食回数20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	799	16.7	32.2	3.2	371	116	3.2	283	0.41	0.53	21	7.6
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上