



エネルギ・

(kcal)

775

平均値

たんぱく質

(%)

15.9

食塩相当量

(g)

(mg)

(mg)

(mg)

(ugRAE)

274

(mg)

(mg)

0.50

(mg)

(g)

9.9

(%)











2   2   2   2   2   3   3   3   3   3					練馬区立石							
10	日		牛 乳.	献立名					き おもにエネルギーとなる		荣 養 量	
10 × 0   中央   中央   中央   中央   中央   中央   中央	$\vdash$	1	70	一、半、三位共					5群	6群		
10 × 0   果物(清見オレンジ)				2.2年4				にんにく 生姜 干ししいたけ				
現物(清見オレンジ)	10	水	0	オニオンソースあぇ : :	豆みそ	牛乳		たまねぎ キャベツ ねぎ	砂糖		780	15.1
1				果物(清見オレンジ) 総長用始	立胸			もやし きゅうり 清見オレンジ	h 来初			
1												Н
1   1   2   1   2   1   2   2   2   2				1 A- 1L		<b>牛乳</b>		キャベツ				
大豆とコーンのシチュー   12 a	11	木	0	わかめ) ザフタ 絵食園始		わかめ		もやし コーン	じゃがいも	米ぬか油	728	15.7
紅白けんちん汁				大豆とコーンのシチュー					3.24	, ,		
紅白けんちん汁				桜入りちらし寿司 ※								
紅白けんちん汁	12		0	<b>鮭のブキュス性キ</b> プン・進級	油揚げ	# SI	にんじん	たけのこ	こんにゃく	白すりごま	272	
2   7   7   7   7   7   7   7   7   7	'-	30	)	お祝い給食。		7-76	さやえんどう	生姜 ねぎ			073	10.0
15   月   の   の   の   の   の   の   の   の   の				•								
15 月   のらぼう菜のごまあえ   東物(デコポン)   ではん   ますの照り焼き   ますの照り焼き   まれびらとりごぼう・みそ汁   スペゲティビーンズソース   イタリアンサラダ   カルビスゼリー   豆わかごはん   ししゃもの磯辺揚げ   白菜漬け・さつま汁   表書き・野菜のナムル   表書き・野菜のナムル   表書き・野菜のナムル   表書き・野菜のごまみそあえ・野菜椀   パエリア   ますではん   まずののごまみそあえ・野菜椀   パエリア   本中ペツスープ   ボナトポレンタ   たけのこごはん   まない   ままみを表え・野菜碗   パエリア   たけのこごはん   まない   まな				スパイシーチキンカレー					水本			
果物(デコポン)   *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	15	月	0	のらぼう菜のごまあえ	レンズ豆	牛乳 ヨーグルト		たまねぎ 白菜	じゃがいも 小麦粉	バター	843	12.6
きびごはん ますの照り焼き きんぴらとりごぼう・みそ汁				果物(デコポン)	) iii jiji v				ざらめ 砂糖	100		
10 × 0   ますの照り焼き きんぴらとりごぼう・みそ汁												
17	14	ule.	_	<del>-</del>	ます鶏肉	牛乳	にんじん		米 きび 砂糖		n	
2	16	*	0		豆腐	わかめ		たまねぎ	じゃがいも	白ごま	749	18.4
17 * 0												
17   *	17			スパゲティビーンズソース			ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	砂糖	米ぬか油	765	16.0
カルピスゼリー   豆わかごはん   口をもの磯辺揚げ   白菜漬け・さつま汁   本品   日本   本品   日本   日本   本品   日本   日本		水	0	イタリアンサラダ	大豆							
日本				カルピスゼリー	7, 2,		14167-0		<i>3,</i> 000	, ., ·		
18				-								
日本演技け・さつま汁   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日			•		大豆 豚肉				米 麦 小麦粉	白ごま		
まではん   春巻き・野菜のナムル   歌雨   歌雨   歌雨   歌雨   歌雨   歌雨   歌雨   歌	18	木	O		油揚げ	ししゃも	にんじん	ゆず ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく		821	17.0
19												
10				麦ごはん <sub></sub>				にんにく 生姜	米 麦			
根菜汁	19	金	0	<b>女女 3 9 野 災 ()) T ハ ル                                </b>	油揚げ	牛乳		たけのこ ねぎ	春巻きの皮	ごま油	737	13.5
まではん   100   1				根茎汁	<i>4</i> 7					HCa		
22 月   ○   いかのチリソース   いかかで   中乳   にんに				** ** ** *								
野菜のごまみそあえ・野菜椀	22	_			いかみそ		1-41-4		米麦			
23 ×   ペスエリア		月	0			牛乳		キャベツ	こんにゃく		750	16.4
23   大   ○   キャベツスープ   25   17   25   17   25   17   25   25   25   25   25   25   25   2												
23   火   ○   キャベツスーフ   ☆   ※   ※   ※   ※   ※   ※   ※   ※   ※				パエリア	鶏肉			にんにく				
ポートポレンタ	23	火	0	キャベツスープ	いか 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	マッシュルーム	じゃがいも		759	17.4
たけのこごはん									小麦粉			
24 * ○ 野菜のツナあえ えのきのかきたま汁・豆もち     #見	$\vdash$											H
えのきのかきたま汁・豆もち   15   16   17   18   18   18   18   18   18   18												
フレンチトースト	24	水	0		えんどう	牛乳	小松菜 ほうれん草	えのきたけ	砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉	米ぬか油	785	14.5
25 木 ○ キャベツのマリネ ポークビーンズ     中原向 ペーコン 大豆     キ乳     にんじん ドマトビューレ アペリン ピーン ではり たまねぎ     ポリーフ油 米島か油     751 16.7       26 全 ○ 筑前煮 生揚ときのこのみそ汁     東揚げ みそ     キ乳     にんじん でやいんげん でやいんげん でもいんばん えのきたけ しめじ ねぎ     米島か油 アルンピース ごよう 大根 さんじゃく じゃがいも 砂糖     米島か油 アルンピース ごよう 大根 さんじゃく じゃがいも 砂糖     アルンピース ごよう 大根 さんりきたけ はぎ 生姜 ひきかいも 片葉粉 里いも ト素粉 里いも トまた アルンピース ごよう 大根 えのきたけ おぎ 生姜 アルンピース ごよう 大根 えのきたけ おき 生姜 アルンピース ごよう 大根 えのきたけ おき 生姜 アルンピース ごよう 大根 えのきたけ おき 生姜 アルンピース ごよ アルンピース アルンピース ごよ アルンピース												
25 ★ ○ キャベツのマリネ ポークビーンズ				フレンチトースト				キャベツ				
ポークビーンズ  E つ スごはん  Sign 大豆	25	木	0	キャベツのマリネ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	トマトピューレ	きゅうり にんにく	砂糖	オリーブ油	75 I	16.7
26 金 ○ ピースごはん 第向大豆 竹物 豚肉 厚揚げ みぞ ・				• • •	<b>大豆</b>		パセリ		じゃかいも	木ぬか油		
26 金 ○ 筑前煮 生揚ときのこのみそ汁 30 火 ○ 肉じやが つみれ汁    ***   **   **   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   ***   **   **   **	$\vdash$										-	Н
生揚ときのこのみそ汁  麦ごはん・ひじきふりかけ  肉じやが つみれ汁  ***  ***  ***  ***  ***  ***  ***			_		鶏肉 大豆		IZ 4.1%4:	ごぼう 大根				
生物ときのこのみそ汁 麦ごはん・ひじきふりかけ 肉じやが つみれ汁  ***  「たんじん かいき いっち節 豚肉 かつお節 豚肉 かつお節 豚肉 かつお節 かっちが ひしき かっちが かっちが かっちが かっちが かっちが かっちが かっちが かっちが	26	金	0	701307111	厚揚げみそ	牛乳		えのきたけ	じゃがいも	米ぬか油	741	16.1
30 火   内じやが								JW/U 443				Ш
30 火 ○ <b>肉じやが</b> つみれ汁  ***  ***  ***  ***  ***  ***  ***				麦ごはん・ひじきふりかけ				たまねぎ	ate ate as as			
つみれ汁 がぎ生姜 片葉粉 里いも	30	火	0	肉じゃが	豚肉			グリンピース ごぼう 大根	しらたき		762	15.4