

日	曜	牛乳	献立名	献立の食品			栄養価			
				赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	ごはん ツナドレサラダ マーボー大根・果物	牛乳 まぐろ油漬缶(ツナ) 豚ひき肉 赤みそ	米 米ぬか油 三温糖 ごま油 片栗粉	キャベツ コーン にんじん 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ 大根 にら みかん	772	12.2	27	3.2
3	火	○	北海道ごはん 干草焼き 田舎汁	真露市 ベビーホタテ 牛乳 鶏ひき肉 たまご 削り節 鶏むね肉 厚揚げ	米 もち米 米ぬか油 しらたき 三温糖 白いりごま じゃが芋 こんにゃく 里芋 片栗粉	にんじん 干しいたけ コーン グリンピース たまねぎ ごぼう 大根 ぶなしめじ 小松菜 ねぎ	836	16.3	28	3.2
4	水	○	ハッシュ・ド・ポーク わかめと油揚げのサラダ 果物	豚もも肉 生クリーム 牛乳 カットわかめ 油揚げ	米 むぎ 米ぬか油 中ざら糖 薄力粉 有塩バター 白いりごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮 トマト ビューリー きゅうり キャベツ りんご	851	13	27	3.2
5	木	○	ホットあんパン こんにゃくサラダ 白花豆のポターシュ	小豆(乾) 牛乳 べにばないんげん 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム	丸パン 三温糖 こんにゃく 米ぬか油 ごま油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉	ブラックマッペもやし きゅうり にんじん セロリー たまねぎ コーン パセリ	760	14.4	33	3
6	金	○	ごはん いわしの蒲焼き 五目きんぴら・沢煮椀	牛乳 まいわし 削り節 木綿豆腐	米 片栗粉 薄力粉 三温糖 白いりごま 米ぬか油 こんにゃく	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 大根 えのきたけ 水菜	767	16.9	26	2.7
9	月	○	豆腐あんかけ丼 冬野菜のみそ汁 果物	豚かた肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 削り節 鶏むね肉 油揚げ	米 むぎ 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 ごぼう 大根 ぶなしめじ かぼちゃ かぶ ねぎ かぶ菜 みかん	830	16.1	24	3.7
10	火	○	ごはん ししゃものカレー揚げ すき焼き風煮・果物	牛乳 ししゃも たまご 削り節 豚もも肉 焼き豆腐	米 薄力粉 米ぬか油 しらたき じゃが芋 三温糖 焼きふ(車ふ)	にんじん 白菜 ねぎ 春巻 いちご	865	19.1	27	2.4
11	水	○	セサミトースト みそドレッシングサラダ かぶのシチュー	牛乳 赤みそ 鶏もも肉 調理用牛乳 いんげん豆 生クリーム	食パン マーガリン 白すりごま 三温糖 白いりごま ごま油 米ぬか油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉	キャベツ にんじん きゅうり ブラックマッペもやし たまねぎ かぶ	783	12.3	46	3.1
12	木	○	ゆかりご飯 鮭のねぎみそ焼き ごま和え・さつま汁	牛乳 鮭 白みそ 削り節 豚かた肉 油揚げ	米 白いりごま 上白米 白すりごま 三温糖 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	生姜 ねぎ ほうれん草 ブラックマッペもやし にんじん 大根 ごぼう	816	20.4	23	4.1
13	金	○	三色ごはん みそじゃが のっぺい汁	鶏ひき肉 たまご 牛乳 白みそ 削り節 豚かた肉 油揚げ	米 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 白すりごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	生姜 さやえんどう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	878	14.9	31	2.5
16	月	○	めかぶごはん 切り干し大根のサラダ 京がんもと冬野菜の煮物	めかぶわかめ 鶏むね肉 油揚げ 牛乳 まぐろ油漬缶(ツナ) 豚もも肉 がんもどき	米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 白いりごま 里芋	生姜 にんじん 切干し大根 きゅうり 大根 干しいたけ さやえんどう	840	15.9	31	3.3
17	火	○	麦ごはん いかのチリソース・華風大根 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 いか 削り節 油揚げ カットわかめ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 むぎ 片栗粉 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりごま	生姜 にんにく ねぎ 大根	785	17.4	27	3.2
18	水	○	梅わかごはん のりあげくん 呉汁	わかめ 牛乳 鶏ひき肉 たまご 焼きのり 削り節 大豆 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	米 むぎ 白いりごま じゃが芋 生パン粉 三温糖 米ぬか油 こんにゃく	かりかり梅 れんこん にんじん ごぼう 大根 ねぎ	827	15.8	28	2.9
19	木	○	ほうとう風うどん 天ぶら(いか・さつまいも) 果物	削り節 豚もも肉 油揚げ 白みそ 牛乳 いか たまご	うどん 里芋 さつま芋 薄力粉 米ぬか油	干しいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	861	16.9	26	2.7
20	金	○	ごはん・鯖の文化干し かぼちゃの甘煮 みぞれ汁	牛乳 さば文化干し 削り節 鶏もも肉 木綿豆腐 あらはんぺん(白)	米 三温糖 でん粉	かぼちゃ 大根 にんじん なめこ えのきたけ 小松菜 ねぎ	893	15.5	33	3.1
23	月	○	スパイシーチキンカレー 白菜サラダ ピーチセリー	鶏むね肉 レンズ豆 プレーンヨーグルト 牛乳 カットわかめ 粉燻大	米 むぎ 米ぬか油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉 中ざら糖 三温糖 ごま油 白いりごま 桃ジュース	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり ねぎ	889	12.1	25	2.5
24	火	ミルクコー	ココアパン ローストチキン ゆでブロッコリー 星型マカロニのスープ 果物	ミルクコーヒー 豚もも肉 鶏むね肉 いんげん豆	ココアパン 三温糖 米ぬか油 じゃが芋 米粉マカロニ	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 いちご	764	18.8	32	3.5

練馬区大根  
一斉給食

※今月の果物はりんご  
いちご、みかんの予定です。  
※24日(火)のミルクコー  
ヒーは牛乳の代わりのため、  
飲用牛乳を停止している生徒  
にはありません。



※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		ビタミン			食物繊維		食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	Aug	RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	g	
今月の平均	825	15.8	29	372	32	293	0.42	0.59	41	6.1	3.1					
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満					

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。