

ねぎ 早朝ごはん

日 10/1	月 10/2	火 10/3	水 10/4	木 10/5	金 10/6	土 10/7
	鮭とほうれん草の クリームパスタ	ご飯	ジャンバラヤ	大豆入りわかめご飯	★世界の料理・韓国★	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	
	さつまいもの ホットサラダ	豆腐ハンバーグ	バジルピーンズ ポテトソテー	野菜と生揚げの煮物	牛乳	
	果物（梨）	のりおひたし 具だくさん味噌汁	野菜スープ	キャベツの甘みそ和え	チーズタッカルビ 酸辣湯	
10/8	10/9 体育の日	10/10	10/11	10/12 ★	10/13	10/14
	 スポーツの日	秋の香りごはん 牛乳	アップルパン 牛乳	 合唱コンクール	ハッシュドポーク 牛乳	
		いか大根の煮付け とり団子汁	小松菜のレモン ドレッシングサラ ダ ポテトミルクスープ		かぼちゃの ツナサラダ	
10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
	ごはん 牛乳	カレーピラフ 牛乳	ご飯 牛乳	プルコギ丼 牛乳	ごまご飯 牛乳	
	厚揚げ入り豚キムチ	チリコンカン	ゼリーフライ	ワンタンスープ	揚げとろにしの かば焼き	
	はるさめスープ	りんごドレッシング サラダ	茹でキャベツ 秋野菜の豚汁 くだもの（柿）	おかしなおかしな 生卵	おかか和え けんちん汁	
10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28
	きびご飯 牛乳	里芋ごはん 牛乳	豚バラ高菜ごはん 牛乳	ミルクパン 牛乳	人参とコーンのピラフ 牛乳	
	すき焼き煮	めだいの塩麹焼き	芋煮	かぼちゃのグラタン	チーズオムレツ	
	レンコンチップサラダ	野菜のごまみそ和え すいとん汁	からし和え	キャベツと レンズ豆のスープ	カラフルサラダ	
10/29	10/30	10/31				
	ごはん 牛乳 鶏肉の辛みそ焼き 五目きんぴら キャベツと 生揚げのみそ汁	☆ラッキースター献立☆ ごま味噌ラーメン 牛乳 UFO揚げ	 ※都合により献立内容を変更する場合があります。 ※12日は合唱コンクールのため給食はありません。 			

令和5年 4月 				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
10	月	ひき肉と野菜のドライカレー かりかりポテトのツナドレサラダ いちご	○	豚肉 ツナ	牛乳	ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ きゅうり いちご	米 砂糖 米粉 じゃがいも	油	豆製品
11	火	【入学・進級お祝い献立】春のちらし寿司 豚肉のかりんと揚げ 桜かまぼこのすまし汁	コーヒ	油揚げ 豚肉 豆腐 卵 大豆 かまぼこ	のり ミルク コーヒ	人参 かき菜 小松菜	しいたけ かんぴょう ごぼう しょうが レモン ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	淡色野菜
12	水	はちみつトースト フレンチドレッシングサラダ トマトシチュー	○	豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 油	魚介類
13	木	わかめごはん かつおの揚げ煮 のりおひたし かぶのみそ汁	○	かつお 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 のり	人参 小松菜 かぶの葉	しょうが えのき キャベツ かぶ 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	豆類
14	金	トマトライスえびソースがけ 春野菜のごまだれサラダ せとみ	○	鶏肉 えび	牛乳 クリーム	人参 かき菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ たけのこ せとみ	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	芋類
17	月	ごはん レンコン入り生揚げバーグ 塩和え 春野菜のみそ汁	○	豚肉 厚揚げ みそ レンズ豆 油揚げ	牛乳 ひじき	葉ねぎ 人参 小松菜 絹さや	れんこん 大根 もやし 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	果物類
18	火	スパゲティミートソース すりおろしドレッシングサラダ 小松菜白玉ドーナッツ	○	豚肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳	パセリ 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 白玉粉 薄力粉	油	種実類
19	水	たけのこごはん 玉子焼きおろしのせ 豚汁 なつみ	○	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 絹さや 葉ねぎ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ なつみ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	藻類
20	木	四川豆腐丼 キャベツのおかか和え 白玉入りフルーツポンチ	○	豆腐 豚肉	牛乳 寒天	人参 青梗菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ もやし みかん バイン 桃	米 砂糖 片栗粉 白玉団子	油 ごま ごま油	豆類
21	金	きびごはん あじフライ そくせきづけ けんちん汁	○	あじ 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 きび こんにゃく 薄力粉 パン粉 里芋	油 ごま	緑黄色野菜
24	月	パインパン ペンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	○	豚肉 大豆ミート ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	人参 かぶの葉	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ	パインパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 バター	きのこ類
25	火	キムチチャーハン じゃがいもの揚げチヂミ 具だくさん春雨スープ	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ ピーマン にはら	にんにく 玉ねぎ キムチ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 上新粉 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	小魚類
26	水	大豆入りひじきごはん ししゃものみりん焼き 白菜とかぶの浅漬け 芋団子汁	○	油揚げ 大豆 鶏肉	ひじき 牛乳 ししゃも	人参	グリーンピース 白菜 かぶ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 麦 じゃがいも 片栗粉	油	緑黄色野菜
27	木	焼き肉丼 アスパラ入り卵スープ つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉 みそ ベーコン 卵	牛乳 寒天	人参 小松菜 アスパラ	しょうが にんにく たまねぎ みかんジュース みかん	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	きのこ類
28	金	麦ごはん さばのカレー二エル 切干大根の和え物 のっぺい汁	○	さば ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 薄力粉 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	バター ごま	淡色野菜

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー k cal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
4月分平均	761	30.3	25.2	382	3.1	326	0.49	0.56	43	7.2	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

令和5年 5月				6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れてほしいもの
				体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂		
1	月	チリコンカンライス 枝豆ツナサラダ チーズケーキ	○	豚肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 クリーム クリームチーズ	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム 枝豆 コーン レモン	米 麦 砂糖 薄力粉	油	芋類	
2	火	【八十八夜献立】かつおとしょうがの炊き込みごはん 野菜のみそ和え ちくわぶ汁 抹茶小倉寒天	○	かつお みそ 鶏肉	牛乳 寒天 クリーム	人参 小松菜	しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 ちくわぶ 甘納豆	油 ごま ごま油	果物類	
8	月	★郷土料理・群馬★ 豆腐めし ホルモン揚げ おきりこみ	○	豆腐 油揚げ ちくわ 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 絹さや	しめじ 大根 しいたけ 白菜 ねぎ	米 砂糖 薄力粉 パン粉 里芋 ほうとう	油	小魚類	
9	火	♪きなこ揚げパン すりおろしドレッシングサラダ 青大豆のポタージュスープ	○	きなこ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	油	藻類	
10	水	山菜ごはん 焼きししゃも キャベツと生揚げのみそ汁 なつみ	○	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	たけのこ わらび ぜんまい えのき キャベツ ねぎ なつみ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油	緑黄色野菜	
11	木	♪練馬スパゲティ 和風サラダ 米粉入りりんごケーキ	○	ツナ 卵	のり 牛乳	パセリ 人参 小松菜	大根 キャベツ コーン 玉ねぎ りんご	スパゲティ 砂糖 米粉 薄力粉	オリーブ油 油 ごま油	豆製品	
12	金	発芽玄米ごはん さわらのごまみそ焼き おひたし 豆腐団子汁	○	さわら みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 えのき ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 白玉粉	ごま	果物類	
15	月	マーボー丼 中華和え 中華風コンスープ	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	小魚類	
16	火	きびごはん 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え いなか汁	○	かじき 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ もやし	米 きび 片栗粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豆類	
17	水	豚キムチ丼 にらと卵のスープ カップ杏仁	○	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 寒天	にら 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キムチ もやし しめじ みかん パイン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	藻類	
18	木	人参とコーンのピラフ 白身魚のトマトパン粉焼き 森のチャウダー	○	ベーコン たら 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン にんにく しめじ マッシュルーム	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも 薄力粉	油 バター オリーブ油	果物類	
19	金	ごはん 玉ねぎみそ 千草和え 焼き豆腐と麩の煮物 でこぼん	○	みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし えのき たけのこ しいたけ ねぎ でこぼん	米 砂糖 麩 こんにゃく	ごま油 油	魚介類	
22	月	ごまごはん 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー 野菜椀	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン みそ	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 油 バター	小魚類	
23	火	♪焼肉ガーリックライス トック入りわかめスープ サイダーゼリー	○	豚肉	牛乳 寒天 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが ねぎ レモン みかん	米 麦 砂糖 トック サイダー	油 バター	豆製品	
24	水	♪ジャージャー麺 野菜とこんにゃくの香味和え キャラメルポテト	○	豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	油 バター ごま油	魚介類	
25	木	ごはん さばのカレーしょうゆ焼き ぼん酢和え 豚じゃがみそ汁	○	さば 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	白菜 ゆず しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	きのこ類	
26	金	【運動会応援献立】★郷土料理・福井★ ♪ソースかつ丼 打ち豆汁 小玉すいか	○	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ すいか	米 薄力粉 パン粉 砂糖 里芋	油	淡色野菜	
29	月	★  運動会振替休業日  ★									
30	火	♪ポークカレーライス かりかり油揚げとじゃこのサラダ メロン	○	豚肉 レンズ豆 油揚げ	牛乳 じゃこ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油	緑黄色野菜	
31	水	黒砂糖パン ポテトグラタン ABCマカロニ入りミネストローネ	○	鶏肉 ベーコン えび いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 マカロニ	油 バター	果物類	

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。
♪の献立は昨年度とった3年生のリクエスト献立です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
						μgRE	mg	mg	g		
5月分平均	784	31.3	26.1	380	3.1	301	0.49	0.59	34	7.0	3.3

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版ではエネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

令和4年 6月			6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	水	フレンチトースト フレンチドレッシングサラダ 豆のボルシチ	○	卵 豚肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	果物
2	木	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の大葉和え じゃがいもと生揚げのみそ汁	○	豚肉 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 しそ	玉ねぎ しょうが キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	きのこ類
3	金	★世界の料理・中国★ あわごはん いかのチリソース 糸寒天のおかか和え 酸辣湯（サンラータン）	○	いか 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 糸寒天	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	米 あわ 片栗粉 砂糖	油	淡色野菜
6	月	☆米と味噌の日☆ ごはん（秋田県産あきたこまち） 練馬区産赤みそのさばの味噌煮 キャベツのおかか和え のっぺい汁	○	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もやし 大根	米 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	ごま ごま油	緑黄色野菜
7	火	★世界の料理・イタリア★ なすとトマトのスパゲティ バジルサラダ パンナコッタピーチソース	○	ベーコン 豚肉	チーズ アガー 牛乳 クリーム	パセリ 人参 トマト	なす にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 桃	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター	魚介類
8	水	【練馬産キャベツ使用日】 ホイコーロー丼 小松菜と卵のスープ ココア豆	○	豚肉 ベーコン みそ 卵 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 ピーマン	にんにく キャベツ ねぎ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	藻類
9	木	ミルクパン 鶏肉のBBQソース コーンポテト リボンマカロニスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	しょうが ねぎ にんにく りんご コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 バター	豆類
10	金	【入梅献立】 梅ちりめんごはん にぎすのから揚げ キャベツのおひたし 豚汁	○	にぎす 豚肉 豆腐 みそ	じゃこ 牛乳	小松菜 人参	梅 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	きのこ類
13	月	豚肉のしぐれごはん 切干大根の厚焼き玉子 豆腐のごまみそ汁	○	豚肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 生姜 切干大根 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	藻類
14	火	パブリカライスクリームソースがけ 枝豆ツナサラダ ミニりんごマフィン	○	鶏肉 えび ツナ 卵	牛乳 チーズ クリーム	パセリ 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 コーン りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 はちみつ	バター 油	緑黄色野菜
15	水	ごはん のりのつくだに 小松菜焼肉サラダ 肉じゃが	○	豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参 さやいんげん	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	豆製品
16	木	人参とコーンのピラフ 白身魚のトマトパン粉焼き 森のチャウダー	○	ベーコン たら 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン にんにく しめじ マッシュルーム クリームコーン	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	藻類
17	金	麦ごはん れんこん入り生揚げバーグ わさび和え スッキーニとコーンのみそ汁	○	厚揚げ レンズ豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	葉ねぎ 人参 小松菜	れんこん 大根 もやし 玉ねぎ スッキーニ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	果物
20	月	ジャージャー麺 野菜とこんにゃくの香味和え キャラメルポテト	○	豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	油 ごま油 バター	豆類
21	火	煎り玄米ごはん きすのフライ甘酢あん そくせき漬け かぼちゃのみそ汁	○	きす 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ きゅうり しょうが 大根 えのき ねぎ	米 玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	小魚類
22	水	ねぎ塩豚丼 中華風五目スープ 小玉すいか	○	豚肉 鶏肉	牛乳	葉ねぎ 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ レモン しょうが ねぎ もやし しいたけ キャベツ 小玉すいか	米 片栗粉	油 ごま ごま油	魚介類
23	木	【沖縄慰霊の日献立】★郷土料理・沖縄★ タコライス アーサー汁 サーターアンダギー	○	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 あおさ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	油	果物
24	金	☆ラッキースター献立☆ 食パン 手作りみかんジャム ポテトグラタン 白いんげん豆とトマトのスープ	○	鶏肉 いんげん豆 えび ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ トマト 人参 ピーマン	みかん みかんジュース 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも コンスターチ 小麦粉 パン粉 マカロニ 片栗粉	油 バター	藻類
27	月	★世界の料理・韓国★ ビビンバ キムチチゲ風スープ プラム	○	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく もやし 白菜 キムチ えのき しめじ プラム	米 砂糖 マロニー	油 ごま ごま油	小魚類
28	火	ごぼう入りドライカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 レンズ豆	牛乳	ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ コーン みかん パイン 桃	米 麦 小麦粉 砂糖	油	魚介類
29	水	五穀ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 のりおひたし 豆腐のみそ汁	○	大豆 かじき 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	しょうが えのき キャベツ ねぎ	米 もち米 きび あわ 黒米 麦 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	淡色野菜
30	木	★郷土料理・京都★ 衣笠丼 かぶの浅漬け 湯葉入りすまし汁 水ようかん	○	油揚げ 卵 湯葉 豆腐	牛乳 粉寒天	人参 かぶ葉 小松菜	しいたけ 玉ねぎ ねぎ かぶ きゅうり しめじ	米 麦 砂糖 片栗粉 こしあん		種実類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 6月分平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
6月分平均	790	31.8	26.5	383	3.2	310	0.54	0.61	39	7.8	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

令和5年 6月			6つの基礎食品群とその働き								夕食に 取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の細胞をつくる	善や菌の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	油脂		
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖				
1	木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜の大葉和え じゃがいもと生揚げのみそ汁	○	豚肉 削り節 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 しそ 上白糖	玉ねぎ しょうが キャベツ 根深ねぎ	米 上白糖 でん粉 じゃがいも	米サラダ油		豆類	
2	金	あわごはん 牛乳 いかのチリソース 糸寒天のおかか和え 酸辣湯	○	いか 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳 糸寒天	人参小松菜 ほうれんそう	にんにく しょうが 根深ねぎ キャベツ 干しいだけ だけのこ	米 あわ でん粉 上白糖 三温糖	揚げ油		果物	
5	月	タコライス 牛乳 アーサー汁 サーターアングター	○	豚肉 黄だいす 木綿豆腐 卵	牛乳 あおさ	人参 トマト缶詰	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 根深ねぎ しょうが	米 薄力粉 上白糖 黒砂糖	米サラダ油 揚げ油		緑黄色野菜	
6	火	きつねうどん 牛乳 チーズ竹輪の二色揚げ もやしのごまかけ	○	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 卵	牛乳 チーズ あおのり	小松菜 人参	干しいだけ にんにく 根深ねぎ 緑豆もやし しょうが	冷凍うどん 三温糖 薄力粉 上白糖	揚げ油 ごま 米サラダ油		魚介類	
7	水	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 春雨サラダ 白玉入りフルーツポンチ	○	豚肉	牛乳	人参 青ピーマン	にんにく しょうが だけのこ キャベツ 干しいだけ 緑豆もやし 根深ねぎ きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 上白糖 でん粉 普通はるさめ 冷凍白玉団子	米サラダ油 ごま ごま油		豆類	
8	木	パプリカライスクリームソースがけ 牛乳 かぼちゃのツナサラダ	○	鶏肉 むきえび ツナ	牛乳 生クリーム ビザチーズ	パセリ 人参 日本かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 薄力粉 上白糖	有塩バター 米サラダ油 揚げ油		藻類	
9	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 キャベツのおかか和え のっぺい汁	○	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが 根深ねぎ きゅうり キャベツ 緑豆もやし だいこん	米 三温糖 上白糖 でん粉 さともちくわ 麩 こんにゃく	ごま ごま油		肉類	
12	月	ミルクパン 牛乳 鶏肉肉のBBQソース ジャーマンポテト リボンマカロニスープ	○	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 小松菜	しょうが 根深ねぎ にんにく りんご 玉ねぎ キャベツ	ミルクパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖 リボンマカロニ	米サラダ油 揚げ油 マヨネーズ		きのこ類	
13	火	豚肉のしぐれごはん 牛乳 切干大根の厚焼き玉子 豆腐のごまみそ汁	○	みそ 豚肉 卵 木綿豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ 小松菜	ごぼう しょうが 切干しいこん 玉ねぎ だいこん	米 上白糖 じゃがいも	米サラダ油 ごま		藻類	
14	水	梅ちりめんごはん 牛乳 アジの辛子風味フライ キャベツのおひたし 豚汁	○	あじ 鶏肉 卵 豚肉 木綿豆腐 みそ	しらす干し 牛乳 あおのり	小松菜 人参	かりかり梅 にんにく キャベツ だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 薄力粉 上白糖 パン粉 じゃがいも こんにゃく	ごま 揚げ油 米サラダ油		緑黄色野菜	
15	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 中華風五目スープ さくらんぼ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	こねぎ 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ 緑豆もやし しょうが レモン キャベツ だけのこ 干しいだけ さくらんぼ	米 でん粉	米サラダ油 ごま油 ごま		豆製品	
16	金	ごはん 牛乳 枝豆入り鶏肉つくね わさび和え かぼちゃのみそ汁	○	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 日本かぼちゃ	しょうが 干しいだけ むきえだまめ 根深ねぎ 緑豆もやし だいこん えのきたけ	米 パン粉 上白糖 でん粉	ごま		緑黄色野菜	
19	月	ガバオライス 牛乳 ならと春雨のスープ みかんゼリー	○	鶏肉 黄だいす 豚肉 木綿豆腐	牛乳 てんぐさ	青ピーマン 赤ピーマン 人参 なら	にんにく 玉ねぎ しょうが 緑豆もやし 根深ねぎ みかんジュース	米 上白糖 国産はるさめ	米サラダ油		藻類	
20	火	煎り玄米ごはん 牛乳 家常豆腐 粟米湯(スーミータン)	○	みそ 生揚げ 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	しょうが 干しいだけ だけのこ にんにく 根深ねぎ キャベツ 玉ねぎ クリームコーン缶詰	米 水稻穀粒(玄米) 三温糖 でん粉	米サラダ油 揚げ油 ごま油		果物	
21	水	味噌ラーメン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 冷凍バイン	○	みそ 豚肉 なんと	牛乳	人参 なら	にんにく しょうが 根深ねぎ はくさい 玉ねぎ 緑豆もやし クリームコーン缶 キャベツ 根深ねぎ 冷凍バイン	むし中華めん油付き ぎょうざの皮	ラード ごま油 揚げ油		豆類	
22	木	ごはん 牛乳 のりのつくだに 肉じゃが カリカリごぼうサラダ	○	豚肉	牛乳 もみのり	人参 さやいんげん 赤ピーマン	玉ねぎ ごぼう 緑豆もやし コーン缶詰 キャベツ	米 三温糖 じゃがいも でん粉 つきこんにゃく 上白糖	米サラダ油 揚げ油		小魚類	
23	金	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	○	豚肉 レンズまめ	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン缶詰	米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 ざらめ糖	米サラダ油 有塩バター		魚介類	
26	月	ピビンバ 牛乳 キムチチゲ風スープ ブラム	○	豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく 緑豆もやし はくさい ぶなしめじ えのきたけ はくさいキムチ ブラム	米 上白糖 三温糖 マロニー	米サラダ油 ごま油 ごま		豆類	
27	火	五穀ごはん 牛乳 魚とさつまいもの甘辛煮 のりおひたし 豆腐の味噌汁	○	黄だいす みそ まかじき 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 もみのり わかめ	小松菜 人参	しょうが えのきたけ キャベツ 根深ねぎ	水稻穀粒(精白米/もち米) きび あわ 黒米 さつまいも 上白糖	揚げ油 炒りごま		藻類	
28	水	あしたばパン 牛乳 りんごジャム ポテトグラタン 白いんげん豆とトマトのスープ	○	鶏肉 むきえび ベーコン いんげんまめ	牛乳 ビザチーズ	パセリ 人参 トマト缶詰 青ピーマン	りんご缶 玉ねぎ りんごジュース マッシュルーム にんにく キャベツ	あしたばパン 上白糖 でん粉 じゃがいも 薄力粉 上白糖 パン粉 シェルマカロニ	米サラダ油 有塩バター		小魚類	
29	木	衣笠丼 牛乳 かぶの浅漬け ゆば入りすまし汁	○	油揚げ 鶏肉 卵 湯葉 木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜	干しいだけ 玉ねぎ 根深ねぎ かぶ きゅうり ぶなしめじ	米 上白糖 でん粉			魚介類	
30	金	たこめし 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目呉汁	○	たこ 油揚げ 黄だいす 卵 鶏肉 みそ	牛乳 芽ひじき	人参 切りみつば	干しいだけ ごぼう 玉ねぎ だいこん 干しいだけ 根深ねぎ	米 三温糖 つきこんにゃく じゃがいも	米サラダ油		淡色野菜	

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 6月分平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g			
	788	16.4	30.2	375	3.2	245	0.38	0.52	19	6.9	3.3	

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

令和5年 7月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
			体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵 ・大豆製品	小魚・海藻 ・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
3	月	八宝おこわ 牛乳 かぼちゃのそぼろあん 野菜とわかめのごま酢和え	○	豚肉 しばえび	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	たけのこ 緑豆もやし 干しいたけ しょうが グリーンピース キャベツ	精白米 もち 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 すりごま	小魚類
4	火	ごはん 牛乳 さばの文化干し 豚肉と茄子の味噌炒め 冬瓜入りかきたま汁	○	さば文化干し 豚肉 白みそ 鶏卵	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん ほうれんそう	なす とうがん	精白米 三温糖 でん粉	米ぬか油	緑黄色野菜
5	水	★世界の料理・ギリシャ★丸パン 牛乳 ムサカ レヴィスィア（ひよこ豆のスープ）	○	ベーコン 豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム ピザチーズ	トマトピューレー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ なす しょうが キャベツ	丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉	米ぬか油 有塩バター オリーブ油	藻類
6	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 むらくも汁 小玉すいか	○	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 木綿豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ 干しいたけ 小玉すいか	精白米 三温糖 でん粉	米ぬか油	緑黄色野菜
7	金	【七夕献立】あなご入り夏ちらし 切干大根の和え物 天の川汁 星空ゼリー	○	油揚げ あなご 卵 ツナ かまぼこ ゼラチン	刻みのり 牛乳 粉寒天	にんじん こまつな オクラ	干しいたけ えだまめ たまねぎ 切干しだいこん ぶどうジュース みかん缶 ナタデココ缶	精白米 上白糖 三温糖 そうめん 星麩	米ぬか油	芋類
10	月	枝豆入りひじきごはん 牛乳 かじきのねぎ味噌焼き 豚じゃがみそ汁	○	油揚げ 鶏肉 まかじき 白みそ 豚肉	芽ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ しょうが 根深ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん	精白米 三温糖 つきこんにやく 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 すりごま	淡色野菜
11	火	ツナコーンピラフ 牛乳 小松菜のレモンドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	○	ツナ ベーコン ボンレスハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 青ピーマン こまつな かぼちゃ	たまねぎ コーン缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	精白米 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	果物類
12	水	なす入り麻婆豆腐丼 牛乳 もずくスープ とうもろこし	○	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌 鶏肉	牛乳 おきなわ もずく	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ なす だいこん えのきだけ とうもろこし	精白米 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	緑黄色野菜
13	木	ごはん 牛乳 油淋鶏 塩和え モロヘイヤと厚揚げのみそ汁	○	鶏肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな モロヘイヤ	しょうが にんにく 根深ねぎ 緑豆もやし たまねぎ えのきだけ	精白米 でん粉 薄力粉 上白糖	揚げ油 ごま油	豆類
14	金	トマトたんたんつけ麺 牛乳 青のりポテト セレクト冷凍フルーツ	○	豚肉 凍り豆腐 赤みそ	牛乳 あおのり	トマト缶詰 にら	干しいたけ 緑豆もやし 根深ねぎ にんにく しょうが 【セレクト】 冷凍みかん 冷凍パイナップル 冷凍りんご	むし中華めん 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 ラード ごま油 ごま 練りごま 揚げ油	淡色野菜
18	火	まめわかごはん 牛乳 ヘルシーバーグきのこソース 野菜のごま汁	○	黄だいず 木綿豆腐 豚肉 鶏卵 鶏肉 白みそ 赤みそ	炊き込みわ かめの素 牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ だいこん キャベツ 根深ねぎ	精白米 パン粉 三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま	小魚類
19	水	大泉第六小の夏野菜カレー 牛乳 大泉第六小のキャベツとツナのソテー 大泉第六小のつぶつぶみかんゼリー	○	豚肉 ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン かぼちゃ ほうれんそう トマト缶詰	しょうが にんにく たまねぎ なす ブッキーニ キャベツ みかんジュース・みかん缶	精白米 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	米ぬか油 有塩バター	豆製品

   

   

夏季休業日

   

   

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
7月分平均	776	16.0	32.3	364	3.1	296	0.36	0.52	19	6.6	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

令和5年 9月 献立				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる 魚・肉・卵 ・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻 ・乳類	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
						緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	木	ひき肉と野菜のドライカレー コールスローサラダ サイダーゼリー	○	鶏肉	牛乳 寒天	ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ コーン レモン みかん	米 麦 砂糖 米粉 サイダー	油	豆類
2	金	練馬スパゲティ 野菜のガーリックソテー ココアマフィン	○	ツナ ベーコン 卵	のり 牛乳	パセリ 人参 小松菜	大根 にんにく キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコチップ	油 バター	きのこ類
5	月	★世界の料理・韓国★ キムチチャーハン じゃがいもの揚げチヂミ 貝だくさん春雨スープ	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン にら 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ キムチ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	米 麦 じゃがいも 上新粉 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	藻類
6	火	五穀ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 土佐和え のっぺい汁	○	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	しょうが りんご 白菜 もやし きゅうり 大根 ねぎ	米もち米 麦 きび あわ 黒米 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉		種実類
7	水	ガーリックフランス ツナと大根のサラダ 肉団子入りトマトシチュー	○	ツナ 豚肉 卵	牛乳 クリーム	パセリ 人参 小松菜 トマト	にんにく 大根 玉ねぎ キャベツ	フランスパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	バター 油 ごま	豆製品
8	木	【重陽の節句・十五夜献立】菊花寿司 はたはたの磯辺揚げ いもっこ汁 月見団子	○	油揚げ はたはた 豚肉 焼き豆腐 きなこ かまぼこ	牛乳 青のり	人参 小松菜 絹さや	しいたけ 菊 のり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 里芋 こんにゃく 白玉 黒砂糖	油	淡色野菜
9	金	親子丼 小松菜焼肉サラダ ヨーグルト	○	鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ グリンピース にんにく キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	油 ごま油	果物類
12	月	☆米と味噌の日☆ ごはん（佐賀県産夢しずく） さばの塩焼きおろしそえ おひたし 麦みそのだご汁	○	さば 麦みそ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ ねぎ	大根 白菜 玉ねぎ ごぼう まいたけ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも		種実類
13	火	しょうゆラーメン 華風きゅうり マーラーカオ	○	豚肉 なると 卵	牛乳 クリーム	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり	中華麺 砂糖 小麦粉 はちみつ	ごま油 油 ごま	緑黄色野菜
14	水	☆ラッキースター献立☆ 麦ごはん ほうれん草のソテー ヘルシーバーグきのこソース キャベツのみそ汁	○	豆腐 豚肉 卵 ベーコン みそ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ しめじ えのき キャベツ ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター	小魚類
15	木	【小中連携献立】ブルコギ丼 卵入りトックスープ UFOゼリー	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 セラチン	牛乳 寒天	人参 にら 水菜	もやし 玉ねぎ 梨 しょうが にんにく しいたけ 大根 パイン	米 砂糖 片栗粉 トック カルピス 白玉	油 ごま油	豆類
16	金	ターメリックライス ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ 巨峰	○	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	人参 トマト	にんにく セロリ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 巨峰	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	魚介類
20	火	【敬老の日献立】豆わかごはん かつおのオーロラ煮 キャベツのあっさり和え 小松菜と油揚げのみそ汁	○	大豆 かじき みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	小松菜 人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 えのき	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	果物類
21	水	★郷土料理・福井★ ソースかつ丼 そくせき漬け 打ち豆汁	○	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	油	藻類
22	木	ごはん 中華和え 家常豆腐 りんご	○	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	もやしにんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ りんご	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	魚介類
26	月	さんまのひつまぶし 白菜漬けゆず風味 豆腐団子汁	○	さんま 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	しょうが 白菜 きゅうり ゆず 大根 えのき ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉粉	油 ごま	小魚類
27	火	パインパン ペンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	○	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 かぶの葉	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ	パインパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	きのこ類
28	水	ごはん 骨太ふりかけ キャベツの甘みそ和え 肉豆腐	○	かつお節 みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布 じゃこ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 車ふ	油 ごま ごま油	緑黄色野菜
29	木	きびごはん 肉じゃがコロッケ 塩和え 生揚げのみそ汁	○	豚肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 えのき ねぎ	米 きび じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	果物類
30	金	★郷土料理・千葉★ さつまいもごはん あじのさんが焼き けんちん汁 梨	○	あじ 鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳	しそ 人参 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 梨	米 麦 さつまいも 片栗粉 こんにゃく 里芋	ごま 油	淡色野菜

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
9月分平均	769	29.7	25.2	371	3.2	313	0.52	0.57	34	6.9	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

令和5年 10月			6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
2	月	鮭とほうれん草のクリームパスタ 牛乳 さつまいものホットサラダ 果物(梨)	○	さけ ベーコン ロースハム	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ なし	スパゲティ 薄力粉 さつまいも 三温糖	米サラダ油 有塩バター	緑黄色野菜
3	火	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ のりおひたし 具だくさん味噌汁	○	豚肉 押し豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 もみのり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	精白米 バン粉 三温糖 でん粉 上白糖 こんにやく じゃがいも	米サラダ油	乳製品
4	水	ジャンバラヤ 牛乳 バジルピーンズポテトソテー 野菜スープ	○	ソーセージ 黄だいず 豚肉	牛乳	青ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン缶 セロリー キャベツ	精白米 じゃがいも でん粉	米サラダ油	淡色野菜
5	木	大豆入りわかめご飯 牛乳 野菜と生揚げの煮物キャベツの甘みそ和え	○	黄だいず 鶏肉 生揚げ 白みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめご飯の素	にんじん さやいんげん	干しいたけ だいこん キャベツ 緑豆もやし	精白米 こんにやく じゃがいも 三温糖	ごま 米サラダ油 ごま油	魚介類
6	金	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 酸辣湯	○	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 ピザチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ水煮	精白米 さつまいも 三温糖 でん粉	ごま油	大豆製品
10	火	秋の香りごはん 牛乳 いか大根の煮付け とり団子汁	○	鶏肉 油揚げ いか 生揚げ レンズまめ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ぶなしめじ だいこん 干しいたけ たまねぎ 根深ねぎ しょうが はくさい 緑豆もやし	精白米 もち米 さつまいも 三温糖 でん粉	米サラダ油 ごま ごま油	果物
11	水	アップルパン 牛乳 小松菜のレモンドレッシングサラダ ポテトミルクスープ	○	ボンレスハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	りんご缶 キャベツ きゅうり たまねぎ レモン果汁 コーン缶	食パン ざらめ糖 じゃがいも 米粉	有塩バター 米サラダ油	海藻類
12	木	★  ★  ★  ★  合唱コンクール ★  ★  ★  ★ 								
13	金	ハッシュドポーク 牛乳 かぼちゃのツナサラダ	○	豚肉 レンズまめ ツナ	生クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり マッシュルーム水煮 グリンピース キャベツ	精白米 ざらめ糖 薄力粉 上白糖	米サラダ油 有塩バター	淡色野菜
16	月	ごはん 牛乳 厚揚げ入り豚キムチ はるさめスープ	○	豚肉 黄だいず 生揚げ 赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ はくさいキムチ 根深ねぎ しょうが はくさい	精白米 三温糖 でん粉 はるさめ	米サラダ油 ごま油 ごま	魚介類
17	火	カレーピラフ 牛乳 チリコンカン りんごドレスッシングサラダ	○	カットウィンナー 豚肉 いんげんまめ 黄だいず	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん トマト缶詰 パセリ こまつな 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ コーン缶 りんご	精白米 三温糖	米サラダ油 有塩バター	乳製品
18	水	ご飯 牛乳 ゼリーフライ 茹でキャベツ 秋野菜の豚汁 くだもの(柿)	○	おから 冷蔵液卵 豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ だいこん ぶなしめじ かき	精白米 じゃがいも 薄力粉 バン粉 さつまいも	米サラダ油 揚げ油	緑黄色野菜
19	木	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ おかしなおかしな生卵	○	豚肉	牛乳 粉寒天	にんじん にら こまつな	緑豆もやし たまねぎ なし しょうが にんにく 根深ねぎ りんごジュース 黄桃缶	精白米 上白糖 でん粉 ウェーブワンタン	米サラダ油 ごま油 ごま	小魚
20	金	ごまご飯 牛乳 揚げとろにしんのかば焼き おかか和え けんちん汁	○	にしん 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ 緑豆もやし ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	精白米 でん粉 薄力粉 三温糖 上白糖 こんにやく さといも	ごま 揚げ油 ごま油 米サラダ油	大豆製品
23	月	きびご飯 牛乳 すき焼き煮 レンコンチップサラダ	○	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん しゅんぎく ブロッコリー	ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ キャベツ コーン缶 れんこん	精白米 きび こんにやく 三温糖 上白糖	米サラダ油 揚げ油	魚介類
24	火	里芋ごはん 牛乳 めだいの塩麴焼き 野菜のごまみそ和え すいとん汁	○	めだい 白みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 緑豆もやし だいこん 根深ねぎ	精白米 さといも 薄力粉	ごま 米サラダ油	果物
25	水	豚バラ高菜ごはん 牛乳 芋煮 からし和え	○	豚肉 生揚げ	牛乳	たかな漬 にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ほんしめじ 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし	精白米 上白糖 こんにやく さといも	米サラダ油 ごま ごま油	大豆製品
26	木	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのグラタン キャベツとレンズ豆のスープ	○	鶏もも ベーコン レンズまめ	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ	ミルクパン マカロニ 薄力粉 バン粉	米サラダ油 有塩バター	緑黄色野菜
27	金	人参とコーンのピラフ 牛乳 チーズオムレツ カラフルサラダ	○	ベーコン 鶏肉 冷蔵液卵	牛乳 サラダチーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	精白米 三温糖 上白糖	米サラダ油 有塩バター オリーブ油	淡色野菜
30	土	ごはん 牛乳 鶏肉の辛みそ焼き 五目きんぴら キャベツと生揚げのみそ汁	○	鶏肉 赤みそ 白みそ 生揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ごぼう れんこん キャ ベツ 根深ねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも	米サラダ油 ごま油	魚介類
31	月	☆ラッキースター献立☆ ごま味噌ラーメン 牛乳 UFO揚げ	○	豚肉 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ にら	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ 緑豆もやし コーン缶 はくさい	むし中華めん ぎょうざの皮 上白糖	米サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	緑黄色野菜

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

学校給食摂取基準	1人1回当たり エネルギー k cal	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
		エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g	g	g
		10月分平均	761	15.5	30.5	372	2.9	242	0.36	0.49	20

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

令和5年 11月 				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる 魚・肉・卵 ・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻 ・乳類	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
1	火	鮭寿司 キャベツのあっさり和え れんこんつくね汁 菊花みかん	○	鮭 卵 鶏肉	のり 牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	しめじ キャベツ 玉ねぎ 大根 れんこん しょうが みかん	米 砂糖 里芋 片栗粉	油 ごま	豆製品
2	水	煎り玄米ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜のごま和え いちようかまぼこのすまし汁	○	大豆 めかじき 油揚げ 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	しょうが 白菜 大根 えのき	米 玄米 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	果物
4	金	野菜たっぷり豆乳タンメン 大根ときゅうりの中華漬け 小松菜白玉ドーナッツ	○	豚肉 豆乳 豆腐 卵	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	しょうが たけのこ しめじ 白菜 もやし きゅうり 大根	中華麺 砂糖 白玉粉 小麦粉	油 ごま油	小魚類
7	月	焼き鳥丼 白菜漬けゆず風味 ちくわぶ汁 りんご	○	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが ねぎ 白菜 きゅうり ゆず ごぼう 大根 りんご	米 麦 砂糖 ちくわぶ	油	緑黄色野菜
8	火	麦ごはん 黒むつの西京焼き キャベツのおかか和え 塩豚汁	○	黒むつ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	藻類
9	水	☆ラッキースター献立☆ 丸パン 練馬キャベツのハンバーグ 練馬キャベツのソテー 秋野菜のホワイトシチュー	○	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 クリーム	人参 パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン しいたけ しめじ	パン パン粉 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 バター	魚介類
10	木	スパイシーチキンカレー かりかりじゃこサラダ ラフランス	○	鶏肉 レンズ豆	ヨーグルト 牛乳 じゃこ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり ラフランス	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	豆製品
11	金	★郷土料理・秋田★ 麦ごはん はたはたの南蛮漬け 野菜のみそ和え きりたんぼ汁	○	はたはた みそ 鶏肉	牛乳	人参 せり 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 きりたんぼ	油	藻類
14	月	大豆入りひじきごはん あんかけ玉子焼き 野菜のごま汁 菊花みかん	○	油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 卵 みそ	ひじき 牛乳	人参 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ しょうが 大根 キャベツ ねぎ みかん	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	淡色野菜
15	火	和風スパゲティ ツナサラダ ヨーグルトポムポム (りんごケーキ)	○	ベーコン 豚肉 ツナ 卵	のり 牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのき キャベツ きゅうり りんご	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター	豆類
16	水	★郷土料理・熊本★ 豚バラ高菜ごはん 根菜の揚げ煮 太平燕 (タイピーエン)	○	豚肉 大豆 うすら卵 えび いか なんと	牛乳	高菜漬け 人参 青梗菜	ごぼう れんこん にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし	米 麦 こんにゃく 春雨 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	小魚類
17	木	☆米と味噌の日☆ ごはん (北海道産ななつぼし) さばのカレー 醤油焼き 小松菜と豚肉のゆず炒め 北海道産甘みそのみそ汁	○	さば 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	ゆず キャベツ 玉ねぎ えのき ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	淡色野菜
18	金	【小中連携献立・大泉小】 ボークストロガノフライス カラフルソテー ぶどうゼリー	○	大豆 豚肉	クリーム 牛乳 アガー	人参 トマト	にんにく セロリ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ コーン ぶどうジュース	米 砂糖 小麦粉	油 バター	魚介類
21	月	あんかけチャーハン 中華和え 二色大学芋	○	卵 豚肉 なんと うすら卵	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 水あめ さつまいも	ごま油 油 ごま	藻類
22	火	【サッカーW杯応援献立】★世界の料理・ドイツ★ 胚芽パン シュニッツェル ザワークラウト風 アイントプフ	○	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	緑黄色野菜
24	木	【和食の日】 山路ごはん 白身魚の紅葉焼き 紅葉かまぼこのすまし汁 抹茶白玉プリン	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ たら 豆腐 豆乳 小豆	牛乳 アガー	人参 小松菜	しめじ しいたけ 枝豆 えのき ねぎ	米 もち米 砂糖 白玉団子	油 マヨネーズ (卵なし)	果物
25	金	【サッカーW杯応援献立】★世界の料理・コスタリカ★ コスタリカライス パプリカサラダ コーヒーゼリー	○	鶏肉 大豆	牛乳 アガー クリーム	人参 赤パプリカ ピーマントマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄パプリカ	米 米粉 砂糖	油	芋類
28	月	ジャンバラヤ タンドリーチキン パセリポテト ABCスープ	○	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 赤パプリカ ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも マカロニ	バター 油	豆製品
29	火	ごはん 玉ねぎみそ わさび和え 焼き豆腐と麩の煮物 柿	○	みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ しいたけ ねぎ 柿	米 砂糖 麩 こんにゃく	ごま油 油 ごま	小魚類
30	水	★世界の料理・韓国★ キムチクッパ じゃがいもの揚げチヂミ 野菜の塩和え	○	豚肉 卵	牛乳	人参 葉ねぎ にら 小松菜	にんにく しょうが キムチ 大根 ねぎ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 上新粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま	きのこ類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	g	g
11月分平均	773	30.2	25.9	355	3.0	320	0.48	0.59	40	7.0	3.2

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

令和5年 12月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
				体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	木	★世界の料理・スペイン★ パエリア スパニッシュオムレツ 白いんげん豆とトマトのスープ	○	鶏肉 えび いか ベーコン ウィンナー 卵 いんげん豆	牛乳	赤ピーマン パセリ トマト 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖 マカロニ 片栗粉	バター 油	藻類
2	金	ごはん 大根葉ふりかけ きのこ野菜のおろし和え 鶏肉とコーンの揚げ煮 でこぼん	○	鶏肉	牛乳 じゃこ	大根葉 人参 ほうれん草 さやいんげん	しめじ 大根 ゆず にんにく 玉ねぎ コーン しょうが でこぼん	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 ごま油	豆類
5	月	【練馬大根使用日】練馬スパゲティ ごまドレッシングサラダ 焼きりんご	○	ツナ	のり 牛乳	パセリ 人参	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 紅玉	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ごま油 バター	緑黄色野菜
6	火	★郷土料理・埼玉★ かてめし ゼリーフライ まゆ玉汁 菊花みかん	○	油揚げ おから 鶏肉 高野豆腐 なた 卵	昆布 牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ みかん	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 里芋 白玉団子	油	淡色野菜
7	水	発芽玄米ごはん さばのゆずみそだれ 野菜のおかか和え けんちん汁	○	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ゆず 白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 玄米 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく	ごま油	小魚類
8	木	★世界の料理・タイ★ ガパオライス クイッティオスープ ミルクプリン黒蜜ソースがけ	○	鶏肉 大豆ミート 豆乳	牛乳 寒天 クリーム	ピーマン 赤ピーマン 人参 にら	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ レモン	米 砂糖 米粉麺	油	芋類
9	金	ごまごはん いかのかりんとがらめ 干草和え はたけ汁	○	いか みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし えのき 玉ねぎ ごぼう	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	豆類
12	月	豚肉のしぐれごはん ししゃもの香味焼き キャベツのおひたし 里芋のみぞれ汁	○	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう しょうが キャベツ 大根 なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	油	果物類
13	火	ココア揚げパン キャベツとコーンのサラダ ホタテのチャウダー	○	ベーコン 鶏肉 ベビーホタテ	牛乳	人参 パセリ	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ クリームコーン	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	緑黄色野菜
14	水	きじやき丼 野沢菜漬け 生揚げのみそ汁 ラフランス	○	鶏肉 厚揚げ みそ	のり 牛乳	小松菜 人参 野沢菜漬け	かぶ きゅうり 白菜 ねぎ ラフランス	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	種実類
15	木	☆米と味噌の日☆ ごはん（新潟県産ミルクキーン） ぶりの塩焼きおろしそえ 白菜のごま和え 玄米味噌の冬野菜豚汁	○	ぶり 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参 かぶの葉	大根 白菜 れんこん かぶ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	藻類
16	金	チリコンカンライス カリカリポテトのツナドレサラダ ミニおさつ米粉ケーキ セレクトドリンク（裏面参照）	セレクト	豚肉 大豆 ツナ 卵	(ミルクコー ビー ジョア) 牛乳	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり (アップルジュース・オレンジジュース)	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 さつまいも	油 ごま バター	小魚類
19	月	★世界の料理・中国★ マーボー丼 中華和え 中華風コーンスープ	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし クリームコーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	藻類
20	火	みそラーメン うすら煮卵 こんにゃく入りおかか和え 紅まどんな	○	みそ 豚肉 うすら卵 かまぼこ かつお節	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし コーン 紅まどんな	中華麺 砂糖 こんにゃく	ラード 油 ごま油	きのこ類
21	水	あわごはん さわらの麦入りみそ焼き 野菜のからし和え 芋団子汁	○	さわら みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 あわ 砂糖 麦 じゃがいも 片栗粉	ごま油	果物類
22	木	【小中連携献立・大東小】【冬至献立】冬至カレーライス キャベツと水菜のサラダ ゆずとみかんジュースのゼリー	○	豚肉 大豆	牛乳 寒天	人参 かぼちゃ トマト 水菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ゆず みかんジュース	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	魚介類
23	金	テーブルロールパン フライドチキン ブロッコリーサラダ 星型マカロニ入りミネストローネ ココアプリン	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 アガー クリーム	ブロッコリー 人参 トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米粉マカロニ	油	豆製品

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
12月分平均	763	30.2	25.5	395	3.2	314	0.43	0.59	45	8.3	3.3

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

令和6年 1月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
10	火	米粉のポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ いちごミルクプリン	○	豚肉 レンズ豆 豆腐	牛乳 アガー クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン いちご	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油	きのこ類
11	水	【鏡開き献立】赤米ごはん 松風焼き さつまいもきんとん 白玉雑煮 東京牛乳	○	豚肉 卵 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ しいたけ 大根	米 赤米 パン粉 砂糖 さつまいも 里芋 白玉団子	ごま	淡色野菜
12	木	☆ラッキースター・特別編☆ 柏パン おみくじコロック ゆで野菜 豆と野菜のトマトスープ	○	豚肉 うすら卵 ウィンナー 卵 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ	油	果物類
13	金	キムチチャーハン 豆腐とツナの揚げ餃子 中華風五目スープ	○	豚肉 ツナ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 玉ねぎ キムチ ねぎ しょうが たけのこ しいたけ	米 麦 砂糖 餃子の皮 小麦粉 片栗粉	油 ごま ごま油	小魚類
16	月	★郷土料理・新潟★ たれかつ丼 スキー汁 はれひめ	○	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ はれひめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	緑黄色野菜
17	火	★郷土料理・青森★ 麦ごはん さばの豆板醤焼き 野菜とわかめのごま酢和え せんべい汁	○	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう しめじ	米 麦 砂糖 南部せんべい	ごま	豆類
18	水	ハヤシライス すりおろしドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉	クリーム 牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン パイン 桃 みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	魚介類
19	木	★郷土料理・広島★ 麦ごはん ワニフライ 賀日とえ 肉じゃが はちみつレモンゼリー	○	さめ 卵 あなご 豚肉	牛乳 アガー	ほうれん草 人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく はちみつ	油 ごま	淡色野菜
20	金	【小中連携献立】パプリカライスクリームソースがけ スタミナサラダ いちご	○	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	パセリ 人参 ブロッコリー 青梗菜	玉ねぎ マッシュルーム ねぎ にんにく しょうが キャベツ いちご	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく ワンタンの皮	バター ごま油 ごま油	豆製品
23	月	☆米と味噌の日☆ ごはん（京都丹後産こしひかり） はまちの照り焼き 白菜のごま和え 白みそのお雑煮風みそ汁	○	はまち 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	しょうが 白菜 大根	米 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	ごま	きのこ類
24	火	TOKYO Xの焼肉ガーリックライス チョレギサラダ キムチトッポギスープ	○	豚肉 卵	牛乳 のり わかめ	人参 大根葉 ほうれん草 青梗菜	にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが しいたけ 大根 ねぎ キムチ	米 麦 砂糖 片栗粉 トッポギ	油 バター ごま油 ごま	豆類
25	水	【区内産人参一斉使用日】人参ツナごはん じゃこと小松菜炒め 肉団子と春雨のスープ キャロットゼリー	○	ツナ 鶏肉 卵	牛乳 じゃこ アガー	人参 にら 小松菜	キャベツ ねぎ しょうが 白菜 オレンジジュース	米 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	豆製品
26	木	★郷土料理・和歌山★ わかめごはん くじらの竜田揚げ 小松菜の梅のり和え かぶと高野豆腐のみそ汁	○	くじら 油揚げ 高野豆腐 みそ	わかめ 牛乳 のり	小松菜 人参 かぶの葉	しょうが キャベツ 梅干し かぶ 大根	米 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	きのこ類
27	金	★郷土料理・山梨★ ほうとう 野菜とこんにゃくの香味和え 信玄餅風白玉	○	豚肉 油揚げ みそ きなこ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ	しいたけ 大根 白菜 ねぎ キャベツ しょうが にんにく	ほうとう こんにゃく 砂糖 白玉団子 黒砂糖		種実類
30	月	はちみつトースト ごぼうサラダ 肉団子入りトマトシチュー	○	豚肉 卵	牛乳 クリーム	人参 トマト パセリ	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく キャベツ	食パン はちみつ 片栗粉 じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま ごま油	魚介類
31	火	きつねごはん わかさぎのカレー揚げ すいとん汁 甘平	○	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかさぎ	人参 小松菜	グリーンピース 大根 ねぎ 甘平	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	淡色野菜

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 1月分平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
	784	30.6	25.8	365	2.9	μgRE 335	mg 0.54	mg 0.57	g 44	7.2	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

令和6年 2月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	水	♪三色丼 えのきとわかめのスープ きなこ豆	○	豚肉 卵 豆腐 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 葉ねぎ 人参	しょうが えのき 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	淡色野菜
2	木	♪タンドリーチキンカレー かりかりじゃこサラダ ♪白玉入りフルーツポンチ	○	鶏肉	ヨーグルト 牛乳 寒天 じゃこ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん パイン 桃	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 白玉団子	油 バター ごま油	緑黄色野菜
3	金	【節分献立】豆わかごはん いわしフライ 塩和え 冬野菜のみそ汁	○	大豆 いわし みそ かまぼこ 油揚げ 卵	わかめ 牛乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ ごぼう 白菜	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	果物類
6	月	【立春献立】★世界の料理・中国★ きびごはん 春巻き 中華和え 酸辣湯	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし	米 きび 春雨 片栗粉 春巻の皮	油 ごま ごま油	藻類
7	火	麦ごはん さわらの西京焼き 野菜のごま和え 肉豆腐	○	さわら みそ 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 麩	ごま 油	小魚類
8	水	★世界の料理・韓国★ ビビンバ キムチチゲ風スープ りんご	○	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく もやし 白菜 キムチ えのき しめじ りんご	米 砂糖 マロニー	油 ごま ごま油	魚介類
9	木	♪練馬スパゲティ 東京うどの和風サラダ ♪ココアマフィン	○	ツナ 卵	のり 牛乳	パセリ 人参 小松菜	大根 キャベツ うど	スパゲティ 砂糖 薄力粉 チョコレート	オリーブ油 ごま油 ごま バター	豆製品
10	金	麦ごはん 和風塩麴ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー 野菜とわかめのみそ汁	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ しめじ 大根	米 麦 じゃがいも パン粉 片栗粉 砂糖	油 バター	果物類
13	月	きんぴらごはん ししゃものみりん焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁 せとか	○	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ ねぎ せとか	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	淡色野菜
14	火	☆米と味噌の日☆ ごはん（北海道産きらら397） 豚肉のかりんと揚げ かぶの浅漬け 北海道白みその道産子汁	○	豚肉 豆腐 鮭 みそ	牛乳 わかめ	人参 かぶ葉 小松菜	しょうが レモン かぶ きゅうり 玉ねぎ ねぎ コーン	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 じゃがいも	油 バター	豆類
15	水	メキシカンライス 白身魚の香草焼き 白いんげん豆のポタージュ	○	豚肉 いんげん豆 たら ベーコン	牛乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 パン粉 じゃがいも 薄力粉	バター 油 マヨネーズ (卵なし)	緑黄色野菜
16	木	☆ラッキースター献立☆ 黒砂糖パン ポテトグラタン キャベツ入りミネストローネ ♪いちご	○	鶏肉 いんげん豆 ベーコン えび	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ いちご	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 麦	油 バター	種実類
17	金	【小中連携献立・大六小】ごはん キャベツのあっさり和え 手作りふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 おかしな目玉焼き	○	かつお節 鶏肉 大豆 厚揚げ 豆乳	牛乳 寒天 青のり じゃこ	人参 小松菜 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ しょうが しいたけ たけのこ 大根 桃	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	魚介類
20	月	★郷土料理・福井★【都立受験応援献立】 ♪ソースかつ丼 そくせき漬け 打ち豆汁 いよかん	○	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ いよかん	米 薄力粉 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	小魚類
21	火	発芽玄米ごはん 焼きさばのねぎかつおだれ 春菊のごまみそ和え のっぺい汁	○	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	春菊 人参 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ 大根	米 発芽玄米 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	ごま	きのこ類
22	水	豚肉のコチュジャン丼 ワンタンスープ おからのロッククッキー	○	豚肉 みそ なんと おから 卵	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン 薄力粉 チョコレート	油 ごま油 バター	藻類
24	金	♪フレンチトースト ハニーサラダ ポークビーンズ	○	卵 豚肉 いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも はちみつ	バター 油	果物類
27	月	★世界の料理・タイ★ ♪ガバオライス クイッティオスープ UFOゼリー	○	鶏肉 大豆 ゼラチン	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン 人参 にら	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ レモン パイン	米 砂糖 フォー カルピス 白玉団子	油	魚介類
28	火	♪五目肉うどん 野菜のみそ和え オレンジスフレ	○	豚肉 油揚げ 卵 かまぼこ みそ	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ えのき 大根 ねぎ キャベツ もやし オレンジジュース みかん	うどん 砂糖 パン粉	油	種実類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

* ♪は3年生のリクエスト献立です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
2月分平均	793	32.7	26.6	394	3.3	304	0.55	0.62	39	7.6	3.3

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

令和6年 3月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	水	麦ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら にらたま汁	○	さば みそ 豆腐 さつま揚げ 卵	牛乳 昆布	人参にら さやいんげん	しょうが ねぎ ごぼう れんこん えのき	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油 ごま ごま油	果物類
2	木	♪ボークカレーライス ♪スタミナサラダ すりおろしりんごゼリー	○	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	人参 青梗菜 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ キャベツ りんごジュース	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 こんにゃく ワンタンの皮	油 バター ごま油 ごま	魚介類
3	金	【小中連携献立・大泉小】【ひなまつり献立】 ちらし寿司 さわらの西京焼き すまし汁 ♪いちご	○	油揚げ えび 卵 さわら みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	かんぴょう しいたけ れんこん 枝豆 しょうが 大根 えのき ねぎ いちご	米 砂糖 麴	油	淡色野菜
6	月	☆ラッキースター献立☆☆米と味噌の日☆ご飯(新潟県産新之助) 春キャベツのハンバーグ 土佐和え 練馬区産味噌の春野菜みそ汁	○	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやえんどう	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり	米 パン粉 砂糖 じゃがいも		種実類
7	火	♪味噌ラーメン うすら煮卵 大根の華風和え 揚げアップルパイ	○	みそ 豚肉 なると うすら卵	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし コーン きゅうり 大根 りんごレモン	中華麺 砂糖 ぎょうざの皮	ラード 油 ごま油 バター	緑黄色野菜
8	水	♪ごぼうのハヤシライス 春野菜の和風サラダ ♪コーヒーゼリー	○	豚肉 ハム	クリーム 牛乳 アガー	人参	にんにく しょうが きゅうり マッシュルーム ごぼう うど 玉ねぎ もやし キャベツ コーン	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター	豆製品
9	木	油揚げとねぎのごはん 真鯛の竜田揚げ ぼん酢和え 豚汁	○	油揚げ 鯛 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ 人参 小松菜	しょうが 白菜 ゆず 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	藻類
10	金	★郷土料理・宮城★ 油麴丼 はっと汁 すんだもち	○	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう しいたけ 枝豆	米 麦 砂糖 油麴 片栗粉 薄力粉 白玉		種実類
13	月	♪ジャージャー麺 キャベツとわかめのおひたし ♪大学芋	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 片栗粉 水あめ さつまいも	油 ごま ごま油	豆類
14	火	★世界の料理・アメリカ★ ジャンバラヤ マッシュポテト ABCスープ チョコレートブラウニー	○	鶏肉 豆腐 卵 ウインナー	牛乳 クリーム	人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも 薄力粉 マカロニ チョコレート 砂糖 コーンスターチ	バター 油	果物類
15	水	♪二色揚げパン(きなこ・ココア) フレンチドレッシングサラダ ホタテのチャウダー	○	きなこ ベーコン 鶏肉 ほたて	牛乳	人参 パセリ	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	小魚類
16	木	赤飯 鶏のから揚げ 菜の花のおひたし お祝いすまし汁 せとか ♪ミルクコーヒー	コーヒー	ささげ 鶏肉 なると かまぼこ 豆腐	ミルク コーヒー	菜花 人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ しいたけ ねぎ せとか	米 もち米 片栗粉	ごま 油	淡色野菜
17	金	卒業式								
20	月	ごはん のりのつくだ煮 ししゃもの香味焼き 昆布キャベツ 生揚げのすき焼き風煮	○	豚肉 厚揚げ	牛乳のり ししゃも 昆布	人参	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 白菜 しめじ	米 砂糖 しらたき	油 ごま ごま油	魚介類
22	水	五穀ごはん いかのかりんとがらめ 野菜のねぎソース和え 五目呉汁	○	いか 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし ねぎ しょうが 玉ねぎ 大根	米 もち米 麦 きび あわ 黒米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	藻類
23	木	焼き鳥丼 白菜漬け ちくわぶ入り五目汁 でこぼん	○	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが ねぎ 白菜 きゅうり 大根 しめじ でこぼん	米 麦 砂糖 ちくわぶ こんにゃく 片栗粉		緑黄色野菜

* ♪は3年生のリクエスト献立です。
 * 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
 * **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たりの 学校給食摂取基準 3月分平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
	805	31.8	26.0	369	3.0	μgRE 300	mg 0.46	mg 0.58	g 41	7.4	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

令和6年 3月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	水	麦ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら にらたま汁	○	さば みそ 豆腐 さつま揚げ 卵	牛乳 昆布	人参 にら さやいんげん	しょうが ねぎ ごぼう れんこん えのき	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油 ごま ごま油	果物類
2	木	♪ポークカレーライス ♪スタミナサラダ すりおろしりんごゼリー	○	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	人参 青梗菜 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ キャベツ りんごジュース	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 こんにゃく ワンタンの皮	油 バター ごま油 ごま	魚介類
3	金	【小中連携献立・大泉小】【ひなまつり献立】 ちらし寿司 さわらの西京焼き すまし汁 ♪いちご	○	油揚げ えび 卵 さわら みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	かんぴょう しいたけ れんこん 枝豆 しょうが 大根 えのき ねぎ いちご	米 砂糖 麩	油	淡色野菜
6	月	☆ラッキースター献立☆☆☆と味噌の日☆ご飯(新潟県産新之助) 春キャベツのハンバーグ 土佐和え 練馬区産味噌の春野菜みそ汁	○	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやえんどう	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり	米 パン粉 砂糖 じゃがいも		種実類
7	火	♪味噌ラーメン うずら煮卵 大根の華風和え 揚げアップルパイ	○	みそ 豚肉 なんと うずら卵	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし コーン きゅうり 大根 りんご レモン	中華麺 砂糖 ぎょうざの皮	ラード 油 ごま油 バター	緑黄色野菜
8	水	♪ごぼうのハヤシライス 春野菜の和風サラダ ♪コーヒージェリー	○	豚肉 ハム	クリーム 牛乳 アガー	人参	にんにく しょうが きゅうり マッシュルーム ごぼう うど 玉ねぎ もやし キャベツ コーン	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター	豆製品
9	木	油揚げとねぎのごはん 真鯛の竜田揚げ ぼん酢和え 豚汁	○	油揚げ 鯛 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ 人参 小松菜	しょうが 白菜 ゆず 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	藻類
10	金	★郷土料理・宮城★ 油麩丼 はっと汁 すんだもち	○	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう しいたけ 枝豆	米 麦 砂糖 油麩 片栗粉 薄力粉 白玉		種実類
13	月	♪ジャージャー麺 キャベツとわかめのおひたし ♪大学芋	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ だけのこ もやし きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 片栗粉 水あめ さつまいも	油 ごま ごま油	豆類
14	火	★世界の料理・アメリカ★ ジャンバラヤ マッシュポテト ABCスープ チョコレートブラウニー	○	鶏肉 豆腐 卵 ウィナー	牛乳 クリーム	人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも 薄力粉 マカロニ チョコレート 砂糖 コーンスターチ	バター 油	果物類
15	水	♪二色揚げパン (きなこ・ココア) フレンチドレッシングサラダ ホタテのチャウダー	○	きなこ ベーコン 鶏肉 ほたて	牛乳	人参 パセリ	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	小魚類
16	木	赤飯 鶏のから揚げ 菜の花のおひたし お祝いすまし汁 せとか ♪ミルクコーヒー	コーヒ	ささげ 鶏肉 なんと かまぼこ 豆腐	ミルク コーヒー	菜花 人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ しいたけ ねぎ せとか	米 もち米 片栗粉	ごま 油	淡色野菜
17	金	卒業式								

* ♪は3年生のリクエスト献立です。
* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
3月分平均	805	31.8	26.0	369	3.0	300	0.46	0.58	41	7.4	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。(3月1日～23日の栄養価です)