

実施日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	ごはん ごもくじる とりにくのさんしょうみそやき ごまつなのごまあえ	牛乳・とり肉・みそ	米・白すりごま・砂糖・片栗粉	ごまつな・もやし・にんじん・だいこん・しめじ	529	20.1	31.3	2.1
2	金	○	みそラーメン ブックメニュー① うずらのたまごに メンマのいために	みそ・豚肉・牛乳・うずら卵	中華めん・米油・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし・コーン・にら・しなちく	563	17.9	32.6	4.6
5	月	○	ごはん ユーリンチー チンゲンサイのちゅうかスープ	牛乳・とり肉・油揚げ	米・片栗粉・砂糖・ごま油・米油	ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・きくらげ・えのきたけ・チンゲンサイ	650	16.1	33.0	1.9
6	火	○	かみかみだいずごはん 虫歯予防の日(4日) いかのさらさあげ とうふだんごじる	大豆・牛乳・いか・とり肉・豆腐	米・もち米・米油・油・片栗粉・里芋・白玉粉	にんじん・ほししいたけ・しょうが・だいこん えのきたけ・ごまつな	612	19.2	27.5	2.5
7	水	○	ホイコーロどん ビーフンスープ 練馬区一斉給食	豚肉・みそ・牛乳・とり肉	米・麦・米油・砂糖・白ごま・片栗粉・ごま油 ビーフン	にんじん・ねぎ・にんにく・キャベツ・ピーマン・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・ごまつな	599	15.6	30.8	2.8
8	木	○	パンフキンパン ブックメニュー② ツナとアスパラのとうにゅうグラタン レタスのスープ	牛乳・まぐろ缶・豆乳・チーズ・ベーコン	パンフキンパン・じゃが芋・米油・砂糖・小麦粉・パン粉	たまねぎ・アスパラガス・コーン・パセリ粉・レタス	585	15.3	43.5	3.1
9	金	○	パエリア イタリアンサラダ ジュリエンスープ	いか・えび・あさり・牛乳・ベーコン	米・麦・米油・砂糖	にんにく・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン トマト缶・マッシュルーム・レモン・パセリ粉 キャベツ・にんじん・きゅうり・ごまつな	524	15.3	38.1	2.7
12	月	○	むぎごはん ゆかりあえ いわしのしょうがに やさいたつぷりみそじる	牛乳・いわし・油揚げ・みそ	米・麦・砂糖	しょうが・ねぎ・もやし・きゅうり・にんじん キャベツ・たまねぎ・ごまつな	537	19.7	28.5	3.0
13	火	○	カラフルピザ ブックメニュー③ キャベツのキッシュふう ポテトスープ	牛乳・ベーコン・卵・生クリーム・チーズ・とり肉	米・大麦・米ぬか油・バター・じゃが芋	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース キャベツ・ピーマン	570	14.3	35.8	3.0
14	水	○	むぎごはん マーボどんぶ はるさめサラダ	牛乳・豚ひき肉・みそ・豆みそ・豆腐	米・麦・米油・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨	しょうが・にんじん・たけのこ・ほししいたけ にんにく・にら・ねぎ・キャベツ・もやし・ ごまつな・コーン	599	16.8	29.7	2.8
15	木	○	ピザトースト ブックメニュー④ ココロやさいときのこのスープ あじさいゼリー	ベーコン・ハム・チーズ・牛乳・とり肉・寒天	食パン・米油・砂糖	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム トマトピューレ・トマト缶・にんじん・ キャベツ・しめじ・コーン・ごまつな・ぶどう ジュース	565	21.2	40.0	3.5
16	金	○	らめわかごはん しんじゅだんご よしのじる	炊き込みわかめの素・牛乳・豚ひき肉・大豆 とり肉・油揚げ	米・片栗粉・ごま油・もち米・こんにやく・ 里芋・花魁	カリカリらめ・しょうが・たまねぎ・ ほししいたけ・にんじん・だいこん・みつば	587	16.5	27.6	2.9
19	月	○	クワアジュシー 食育の日(沖縄県) タマナーチャンプルー れいとうパイ	豚肉・刻み昆布・牛乳・豆腐・かつお節	米・ごま油・砂糖・米ぬか油	しょうが・にんじん・ほししいたけ・こねぎ さやいんげん・キャベツ・もやし・冷凍パイ	509	16.0	29.9	2.2
20	火	○	ぶたバラチャーハン ちゅうかはるまき わかめスープ	豚肉・牛乳・鶏ひき肉・とり肉・わかめ	米・米油・ごま油・春巻きの皮・春雨・片栗粉 小麦粉・油・白ごま	にんじん・ねぎ・ごまつな・しょうが・ にんにく・ほししいたけ・たけのこ・ キャベツ・えのきたけ	598	15.1	35.7	2.5
21	水	○	こうやどうふのそぼろどん しおとんじる	鶏ひき肉・高野豆腐・牛乳・豚肉・豆腐	米・麦・米油・砂糖・じゃが芋	しょうが・にんじん・ほししいたけ・ グリーンピース・ごぼう・だいこん・ねぎ	565	18.1	29.8	2.2
22	木	○	むぎごはん そくせきつけ さばのみそに やさいわん	牛乳・さば・みそ・豆腐	米・麦・砂糖	しょうが・ねぎ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・だいこん・たけのこ・ ほししいたけ・ごまつな	562	19.1	30.7	3.1
23	金	○	ざっこくごはん ぶたにくのしょうがやき つくねじる	牛乳・豚肉・鶏ひき肉・みそ	米・麦・きび・あわ・黒ごま・片栗粉	しょうが・ねぎ・だいこん・にんじん・ たまねぎ・ごまつな	596	19.0	37.0	2.0
26	月	○	ハッシュトポーク カラフルサラダ	豚肉・レンズ豆・生クリーム・牛乳	米・麦・米油・ざらめ・バター・小麦粉・砂糖	にんにく・しょうが・セロリー・たまねぎ・ にんじん・マッシュルーム・トマトピューレ グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ 赤ピーマン・黄ピーマン	601	14.0	31.9	1.8
27	火	○	ぶたキムチどん とうふとわかめのスープ すいか	豚肉・みそ・牛乳・豆腐・わかめ	米・麦・米油・砂糖・白すりごま・ごま油・ 片栗粉	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・ キムチ・もやし・にら・にんじん・たけのこ・ えのきたけ・すいか	586	17.9	25.6	2.7
28	水	○	さんさいおこわ とりにくのんにくみそやき じゃがいもみそじる	とり肉・刻み昆布・牛乳・みそ・油揚げ	米・もち米・砂糖・じゃが芋	にんじん・ほししいたけ・ぜんまい・わらび にんにく・ねぎ・たまねぎ・ごまつな	555	18.1	32.1	3.2
29	木	○	シュガートースト 6月おたんじょうび給食 チリコンカン マスカットいりりんごゼリー	牛乳・豚ひき肉・大豆・アガー	食パン・マーガリン・グラニュー糖・米ぬか油 じゃが芋・砂糖	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト缶 パセリ粉・りんごジュース・ぶどう缶	627	14.0	38.5	2.0
30	金	○	むぎごはん あじのなんぼんソース はくさいのおひたし とうがんのすましじる	牛乳・あじ・削り節・とり肉・豆腐	米・麦・片栗粉・油・砂糖・米油・ごま油	しょうが・にんにく・ねぎ・はくさい・ ごまつな・にんじん・とうがん	537	19.8	28.5	2.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22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	575	17.2	32.7	2.7	316	84	2.1	176	0.26	0.37	11	4.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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30~40kcal程度低く算出されます。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、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。