

【給食目標】しっかりとんで食べましょう

実施日 日 曜	献立名	飲み物	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だけのこ ねぎ たら キャベツ もやし コーン きゅうり	589	16.2	28.4	2.5			
2 木	ツナピラフ ABCスープ メロン	牛乳	ベーコン まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな メロン	500	14.3	26.8	2.1			
3 金	かみかみごはん いかのにんにくみそやき こんさいじる	牛乳	だいたす ひじき ぎゅうにゅう いか みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんじん コーン さやいんげん にんにく ねぎ ごぼう だいこん こまつな	478	19.9	21.3	2.8			
6 月	むぎごはん シーレン豆腐 きりほしだいこんのナムル	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えびわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ きりほしだいこん キャベツ もやし こまつな	558	17.7	27.4	1.7			
7 火	グリーンピースごはん さばのかんこくふうやき きこのみそしる おひたし	牛乳	ぎゅうにゅう さば みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ しめじ もやし こまつな にんじん	560	18.1	29.7	2.7			
8 水	ねりまるキャベツのホイコーローどん わかめスープ あおりのピーズポテト	牛乳	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりむね わかめ とうふ だいたす あおりの	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ ビーマン	594	15.8	29.4	2.4			
9 木	きなこあげパン にくだんこスープ フレンチサラダ	牛乳	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく	ミルクパン グラニューとう あぶら かたくりこ はるさめ こめあぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん もやし はくさい だけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ コーン たまねぎ	576	16.9	37.7	2.5			
10 金	カリカリうめごはん とりにくのこまみそやき けんちんじる やさいのしょうがじょうゆあえ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ しろすりごま さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	かりかりうめきざみ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	553	17.1	30.1	3.1			
13 月	あじさいごはん ししゃものなんぶやき こまつなとえのきのみそしる シャキシャキあえ	牛乳	くろだいたす ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ もちごめ こむぎこ しろごま くろごま じゃがいも さとう ごまあぶら	うめほし さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな きりほしだいこん もやし にんじん きゅうり	532	18.9	26.1	2.7			
14 火	ごぼういりドライカレー チーズサラダ	牛乳	ぶたひきにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり コーン	576	14.4	30.6	2.0			
15 水	キムチチャーハン ちんげんさいとぎくらげのかきたまスープ だいたすとごきかなのあげ	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご だいたす ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう しろごま	にんにく にんじん ビーマン キムチ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	591	18.3	30.9	2.8			
16 木	きんぴらパーガー ミネストローネ さくらんぼ	牛乳	さつまあげ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	セサミパン こめあぶら さとう マカロニ	にんじん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ セロリー トマトかん パセリ さくらんぼ	522	17.3	38.3	2.8			
17 金	ごこくごはん ほっけのしおやき こじる キャベツのおかかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく とうふ みそ だいたす かつおぶし	こめ もちごめ あかまいくろまい きび じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	494	20.9	23.1	2.0			
20 月	バリエア スパニッシュオムレツ やさいとひよこまめのスープ	牛乳	とりにく いか えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム ひよこまめ	こめ おおむぎ こめあぶら オリーブゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン ビーマン トマトかん パセリ キャベツ マッシュルーム	575	17.2	35.5	2.6			
21 火	こやとうふのそぼろどん やさいとちくわのあえもの	牛乳	とりひきにく こやとうふ ぎゅうにゅう ちくわ	こめ おおむぎ こめあぶら しらだし さとう ごまあぶら	しょうが にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ えのきたけ さやいんげん キャベツ こまつな もやし	523	16.7	26.0	2.0			
22 水	ごもくあんかけやきそば フルーツポンチ	牛乳	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん	522	16.3	24.3	2.3			
23 木	ピザトースト きゃべつのカリ-UP キャットパツッ サラダ	牛乳	ベーコン ウィナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく クリーム	しょくパン こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ビーマン にんじん キャベツ パセリ だいこん こまつな	534	16.1	43.7	2.7			
24 金	ごはん さけのねぎみそやき やさいのしおあえ あつあげとやさいのにも	牛乳	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ さやいんげん	593	21.6	27.2	2.1			
27 月	タコライス こまつなスープ	牛乳	ぶたひきにく だいたす チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん トマトピューレ キャベツ コーン しめじ こまつな もやし	577	15.8	29.9	2.6			
28 火	ごはん あじフライ とんじる ゆでやさい	牛乳	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら じゃがいも こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	602	19.1	28.9	2.1			
29 水	チーズパン ポテトグラタン ジュリエンスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	チーズパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリー キャベツ	557	15.3	45.9	2.6			
30 木	むぎごはん あつあげのちゅうかあま やさいのちゅうかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし こまつな	554	16.7	30.2	1.9			

むし歯予防のために
ちんげんさいを

6 / 4 歯と口の健康週間

練馬産キャベツを賞給食
〜練馬区で育てたキャベツを使います〜

入館にちんげんさい
こんだて

世界の料理
〜スペイン〜

◎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

◎毎月19日は食育（19）の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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	553	17.3	30.6	2.4	355	88	2.2	213	0.26	0.44	14	5.6

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。