



実施日 日曜	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	1日摂取 カロリー (kcal)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	★タコライス ★牛乳 ★もずくスープ	とりひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう もずく ★こうやどうふ	こめ ★バター こめぬかあぶら こめこ さとう ★しろごま こまあぶら	トマトピューレ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん コーン キャベツ えのきだけ ねぎ	550	16.4	29.3 2.0
3月	火 ★いわしの蒲焼き丼(豆ご飯) ★牛乳 ゆかり和え ★あおさと豆腐の味噌汁	★だいす いわし ★ぎゅうにゅう あおさ ★どうふ みそ	こめ ★あぶら かたくりこ さとう ★しろごま	しょうが にんじん もやし こまつな えのきだけ ねぎ	574	18.2	28.9 2.4
4水	練馬産 ねぎの日 ごはん ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 ★ひじきと枝豆のサラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★やきとうふ ひじき	こめ あぶら ★やきふ しらたき さとう こめぬかあぶら こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいだけ えのきだけ はくさい ねぎ にんじん もやし きゅうり ★えだまめ コーン	699	13.8	41.3 1.8
5木	★きつねうどん ★牛乳 ★れんこん豆腐焼きナゲット	★あぶらあげ とりにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ひじき	★うどん さとう こめぬかあぶら ★パンこ かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいだけ ねぎ こまつな れんこん	608	19.4	34.3 2.7
6金	★豚肉炒飯 ★牛乳 ★白菜の中華和え ★広東スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こまあぶら ★ごま かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しょうが にんにく ほししいだけ だけのこ こまつな	571	16.0	31.5 2.7
9月	★高野豆腐のそぼろ丼 ★牛乳 ★野菜のごま和え ★じゃがいもの味噌汁	とりひきにく ★こうやどうふ ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ★しろすりごま ジャガイモ	しょうが にんじん ほししいだけ グリンピース ほれんそう もやし だいこん たまねぎ	580	17.2	29.0 2.4
10火	ターメリックライス ★牛乳 チリンドロン ★フライドポテト チキンオニオンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ あおのり とりにく	こめ おおむぎ あぶら こめこ ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ビーマン パセリ	627	15.2	29.1 2.5
12木	麦ごはん ★牛乳 ★四川味噌豆腐 ★切り干しゆめナムル ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★どうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こまあぶら かたくりこ ★しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいだけ チキンサイ きり干しうまいこん もやし こまつな ★りんご	594	16.9	29.4 2.3
13金	★セルフフィッシュバーガー ★牛乳 ★ABCスープ	さめ ★ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	★まるるパン ★こむぎこ ★パンこ ★あぶら さとう こめぬかあぶら ジャガイモ ★マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー コーン こまつな	598	19.3	36.4 3.3
16月	麦ごはん ★牛乳 ★つくね蒸し ★大豆とひじきの煮物 ★けんちん汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ ★つぶだまご ★だいす ひじき ★あぶらあげ ★とうふ	こめ おおむぎ こめこパンこ さとう こまあぶら あぶら こんにゃくさといも	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	622	17.2	31.4 2.4
17火	五穀ごはん ★牛乳 さばの文化干し ★きんびらごぼう ★生揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう さば ★あつあげ みそ	こめ もちごめ くろまい あかもい きび あぶら こんにゃく さとう こまあぶら ★しろこま こめぬかあぶら ジャガイモ	ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	637	16.2	39.7 2.5
18水	★ブルコギ丼 ★牛乳 春雨スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら しらたき こまあぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく にら はくさい ねぎ	565	15.5	29.0 2.6
19木	ごはん ★牛乳 ★豚肉のコチュジャン炒め にんじんシリシリ ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ 水 まぐろかん ★とうふ ★たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ごぼう ビーマン もやし たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	614	17.2	31.4 2.1
20金	練馬大根のキムタクごはん ★牛乳 ★擬製豆腐 キャベツのさっぱり和え	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ★たまご あおのり	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう	キムチ(レル使用) ねりまたくあん にんじん たまねぎ ほししいだけ キャベツ こまつな	524	18.1	30.4 2.2
24火	★あさりのトマトスパゲティ ★牛乳 根菜のマリネ	ベーコン レンズまめ ★あさり ★ぎゅうにゅう	オリーブ油 ★スパゲティ こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ かぶ れんこん プロッコリー	594	17.7	30.2 1.9
25水	じゃこ菜ごはん ★牛乳 ★生揚げの吹き寄せ 白菜のおかか和え	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ かつおぶし	こめ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ ほししいだけ たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	567	17.8	30.5 2.2
26木	麦ごはん ★牛乳 ★しゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め ★高野豆腐のすまし汁	★ぎゅうにゅう しゃもの石垣揚げ みそ ★こうやどうふ	こめ おおむぎ ★こむぎこ ★パンこ ★しろごま ★くろごま ★あぶら さとう	もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	614	15.7	32.4 2.3
27金	★ビーンズキーマカレー ★牛乳 コーンサラダ はるみ	とりひきにく ひよこまめ レンズまめ ★ぎゅうにゅう	こめ ★バター あぶら こめこ さとう こめぬかあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン にんじん レーズン きゅうり キャベツ コーン はるみ	620	15.0	26.3 2.4

※ 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18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 (μgRAE)	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	598	16.8	31.8	2.4	348	97	2.8	225	0.27	0.44	11	5.1



早起き朝ごはん
「早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。