

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
8 水	★練馬スバゲティ ★牛乳 わかめサラダ	★まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう わかめ	★スバゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	にんにく だいこん もやしにんじん コーン たまねぎ	582	15.7	33.6	2.6			
9 木	ごはん ★牛乳 のりの佃煮 ★きんぴらごぼう じゃがいもそぼろ煮	★ぎゅうにゅう ほしりのり ぶたひきにく	こめ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ★しろこま こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ	ごぼう れんこん にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	569	13.3	23.6	2.0			
10 金	★あさりとピースのピラフ ★牛乳 ★ペンネリゾー ソーセージと野菜のスープ	★あさり ★ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ★バター さとう ★マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース トマトかん セロリー キャベツ こまつな	546	15.4	25.1	2.9			
13 月	麦ごはん ★牛乳 ★てりやぎ豆腐ハンバーグ ★小松菜のおひだし 生揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ひじき ★かつおぶし あつあけみそ	こめ おおむぎ ★パンこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ もやし ごぼう だいこん	625	18.5	30.1	2.6			
14 火	1年生 給食開始 チキンライス ★牛乳 ★ABCスープ オレンジゼリー	とりにく ★ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース コーン こまつな オレンジジュース	573	14.4	23.9	2.4			
15 水	ハッシュドピース ★牛乳 レモンドレッシングサラダ	ぶたにく レンズまめ だいす ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こめこざらめ こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり レモン	602	13.5	30.2	1.9			
16 木	たけのこごはん ★牛乳 ★さわらのごま味噌焼き けんちん汁	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★さわら みそ とうふ	こめ もちこめ さとう ★ごまあぶら こんにやく さといも	たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう だいこん	564	18.9	29.4	2.3			
17 金	★きなこ揚げパン ★牛乳 ★春野菜のミルクスープ ★キャロットドレッシングサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく ★クリーム	★ミルクパン ★あぶら グラニューとう こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ キャベツ かぶ(は) もやし きゅうり	592	17.2	41.8	2.2			
20 月	小松菜チャーハン ★牛乳 ★ジャンボシューマイ 春雨スープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ★しゅうまいのかわ ★こめこパンこ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ	ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ しょうが にんにく はくさい	634	16.3	30.1	2.5			
21 火	わかめごはん ★牛乳 ★エビチリ豆腐 ★切り干しめづめナムル	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★えび	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろこま	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ グリンピース きりほしだいこん もやし こまつな	591	19.0	27.6	2.6			
22 水	焼き鶏丼 ★牛乳 春野菜の味噌汁	とりも ★ぎゅうにゅう あぶらあげみそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん キャベツ	569	17.3	32.3	2.0			
23 木	麦ごはん ★牛乳 ★魚のマヨネーズ焼き ★キャベツのおかか和え じゃがいもと豆腐の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さけ ★かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ マヨネーズ(卵なし) さとう じゃがいも	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ ねぎ	573	20.0	30.8	2.2			
24 金	★ぶどうパン ★牛乳 ★春キャベツのキッシュ ★ジュリエンスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★クリーム ★チーズ とりにく	★ぶどうパン こめぬかあぶら あぶら ★マカロニ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう セロリー にんじん	514	17.1	38.5	2.4			
27 月	ごはん ★牛乳 ★ししゃも香味フライ 野菜のはちみつ和え 五目汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも とうふ	こめ ★あぶら ★こむぎこ ★パンこ さつまいも こめぬかあぶら はちみつ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	596	14.3	30.8	2.2			
28 火	高野豆腐のそぼろ丼 ★牛乳 もやしの磯香和え ★かきたま汁	とりひきにく こうやどうふ ★ぎゅうにゅう のり とうふ ★たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース もやし こまつな えのきだけ ねぎ	561	18.4	28.6	2.2			
30 木	カレーライス ★牛乳 春キャベツのサラダ 清美オレンジ	とりも ★ぎゅうにゅう ハム	こめ あぶら じゃがいも こめこざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きよみ	683	12.8	35.3	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16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	586	16.3	30.8	2.3	330	90	2.5	207	0.24	0.43	13	5.4



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」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。