

令和8年

2月献立表

練馬小学校

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2月	小松菜としらすの混ぜご飯 飲用牛乳 筑前煮 鬼まんじゅう	しらす干し 牛乳 鶏もも さつま揚げ	米 ごま油 白ごま 米ぬか油 こんにやく 砂糖 さつま芋 小麦粉	小松菜 ごぼう にんじん れんこん たけのこ 大根 干しいたけ	749	13.8	20.9	2.6			
3火	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 けんちん汁 きなご豆	いわし 牛乳 豆腐 いらい大豆 きな粉	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま こんにやく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 小松菜	641	16.0	28.8	2.4			
4水	★練馬区一斉給食★ 麦ご飯 飲用牛乳 さばの練馬区産ねぎみそ焼き 野菜の土佐漬け (高知) 塩豚汁	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉 豆腐	米 大麦 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	ねぎ (一斉給食) にんじん きゅうり キャベツ 生姜 大根 干しいたけ 小松菜	588	18.7	31.5	2.4			
5木	★6年生リクエスト給食★ ご飯 飲用牛乳 肉じゃが 切り干し炒めナムル 果物 (いちご)	牛乳 豚肉 とり肉	米 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース にんにく 切干大根 小松菜 いちご	577	15.5	24.3	1.4			
6金	★6年生リクエスト給食★ フレンチトースト 飲用牛乳 ハニースラダ チリコンカン	牛乳 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	食パン バター 砂糖 米ぬか油 はちみつ じゃが芋	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ トマト 缶 パセリ粉	636	17.2	35.0	2.4			
9月	★6年生リクエスト給食★ スパゲティミートソース 飲用牛乳 フレンチサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 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 パセリ粉 キャベツ きゅうり	568	17.3	33.8	2.4			
10火	麦ご飯 飲用牛乳 ほっけの漬け焼き 根菜と大豆ののり塩揚げ ださんご汁	牛乳 ほっけ 大豆 青のり とり肉 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋 バター	生姜 たまねぎ れんこん ごぼう にんじん キャベツ コーン	641	17.7	27.0	2.1			
12木	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 スーミータン	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ いら コーン 小松菜	642	18.5	29.7	2.8			
13金	鶏肉と根菜の豆乳シチューライス 飲用牛乳 ハートマカロニのミネストローネ	とり肉 豆乳 大豆 みそ 牛乳 ひよこ豆	米 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 トマト 缶 トマトピューレ キャベツ	685	15.9	29.3	2.6			
16月	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃも焼き ビーフンソテー めった汁	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ	米 大麦 ごま油 ビーフン さつま芋 こんにやく	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ もやし 大根 小松菜 ねぎ	544	16.2	26.6	2.2			
17火	ジャージャー麺 飲用牛乳 揚げ餃子	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ いら 生姜	649	17.8	37.9	2.4			
18水	キャロットライス クリームソースかけ 飲用牛乳 コーンサラダ	とり肉 牛乳	米 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン きゅうり	572	12.7	36.0	1.4			
19木	キムチチャーハン 飲用牛乳 トックと卵のスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 ごま油 砂糖 米ぬか油 トック 片栗粉	にんにく にんじん キムチ いら 干しいたけ 大根 チンゲンサイ	529	15.3	27.1	2.3			
20金	ビーフハヤシライス 飲用牛乳 オニオンドレッシングサラダ	牛肉 生クリーム 牛乳	米 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり	663	12.0	38.6	2.4			
24火	バインパン 飲用牛乳 たらのカレー風味焼き ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳 たら とり肉	バインパン マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 米ぬか油 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ粉 キャベツ 小松菜	542	19.5	34.7	2.9			
25水	昆布ご飯 飲用牛乳 ぎせい豆腐 きのこのすまし汁	豚肉 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 ひじき みそ 豆腐 卵	米 米ぬか油 砂糖	生姜 にんじん 干しいたけ しめじ えのきたけ 大根 小松菜	570	18.2	32.7	2.5			
26木	ご飯 飲用牛乳 チキンチキンごぼう (山口) キャベツの浅漬け 大根のみそ汁	牛乳 鶏もも みそ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごぼう きゅうり キャベツ 生姜 にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	622	14.4	32.0	2.3			
27金	わかめごはん 飲用牛乳 ゼリーフライ (埼玉) もやしのごま酢和え あさりと野菜のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 おから 卵 豚ひき肉 みそ あさり 豆腐	米 じゃが芋 米ぬか油 パン粉 油 砂糖 白すりごま	たまねぎ にんじん もやし 水菜 大根 小松菜	588	15.6	30.6	3.0			

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



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	611	16.2	30.8	2.4	322	87	2.5	222	0.27	0.47	15	6.2