

令和8年



3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	キーマカレーライス 飲用牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 牛乳		米 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン		604	14.5	34.6	2.1
3火	五目ちらし寿司 飲用牛乳 うすくず汁 おかしな目玉焼き	とり肉 のり 牛乳 わかめ 寒天 あなご		米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 焼きふ カルピス		にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう 大根 えのきたけ ねぎ 桃缶		536	17.8	19.2	2.0
4水	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃもの青のり焼き 東京うどのきんぴら 根菜汁	牛乳 ししゃも 青のり とり肉 みそ		米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白ごま じゃが芋		うど にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ		542	16.4	27.1	2.3
5木	ご飯 飲用牛乳 しそひじきふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 人参のしりしり	牛乳 ひじき かつお節 とり肉 高野豆腐 まぐろ		米 米ぬか油 砂糖 ごま じゃが芋		たまねぎ にんじん もやし		604	16.0	30.1	2.1
6金	牛肉のブルコギ丼 飲用牛乳 トマトと卵のスープ 果物 (いちご)	牛肉 牛乳 とり肉 卵		米 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 米ぬか油 じゃが芋		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ にら トマト缶 チンゲンサイ いち ご		625	15.4	30.5	2.3
9月	ココア揚げパン ミルクコーヒー バジルドレサラダ シュケメルリ	コーヒー牛乳 とり肉 ひよこ豆 金時豆 牛乳 チーズ		ミルクパン 油 グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 さつまいも バター 小麦粉		にんじん キャベツ きゅうり たま ねぎ にんにく マッシュルーム		777	13.6	37.2	2.6
10火	豆腐の中華丼 飲用牛乳 にら玉スープ	とり肉 豆腐 牛乳 卵		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ 白菜 にら もやし		614	18.6	32.2	2.6
11水	麦ご飯 飲用牛乳 銀さわらのずんだみそ焼き (宮城) おみ漬け (山形) こづゆ (福島)	牛乳 銀さわら みそ とり肉		米 大麦 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 里芋 しらたき 焼きふ		枝豆 小松菜 大根 にんじん しそ 干しいたけ きくらげ		581	18.5	29.3	2.2
12木	ご飯 飲用牛乳 鶏肉とコーンのあげ煮 みそけんちん汁 果物 (せとか)	牛乳 とり肉 みそ		米 片栗粉 じゃが芋 油 米ぬか油 砂 糖 里芋		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 せとか		675	14.6	31.5	2.7
13金	練馬スパゲティ 飲用牛乳 キャベツとあさりのソテー 白玉フルーツポンチ	まぐろ のり 牛乳 あさり		マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 白玉団子		大根 キャベツ にんじん コーン りんご缶 パイナップル缶 桃缶		716	15.1	27.4	2.4
16月	麦ご飯 飲用牛乳 切り干し大根入り卵焼き カレーふりかけ きのこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 ちりめんじゃこ かつお節 青のり みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま		干しいたけ にんじん 切干大根 大根 なめこ えのきたけ しめじ 小松菜		565	18.0	28.0	2.6
17火	ガーリックフランス 飲用牛乳 ごぼうサラダ ハンガリアンシチュー	牛乳 とり肉		ソフトフランスパン バター 白すりごま 砂糖 米ぬか油 小麦粉 じゃが芋		にんにく パセリ キャベツ ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ		605	14.0	45.7	2.8
18水	キムたくご飯 飲用牛乳 生揚げと里芋の煮物 キャベツと小松菜のみそドレサ ラダ	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ 竹輪 みそ		米 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 里芋 こんにゃく		にんにく キムチ(不使用) たくあん たまねぎ にら にんじん 大根 干しいたけ キャベツ 小松菜		639	18.0	34.4	2.7
19木	ご飯 飲用牛乳 鮭のレモン醬油揚げ 野菜のごま和え けの汁 (青森)	牛乳 鮭 みそ 高野豆腐 大豆		米 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 砂糖 白 すりごま こんにゃく じゃが芋		たまねぎ レモン にんじん 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 ねぎ		583	20.7	22.7	2.8
23月	赤飯 飲用牛乳 鶏肉のから揚げ 紅白なます お祝いすまし汁	小豆 牛乳 鶏もも なると		米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 上新粉 砂糖		生姜 大根 にんじん ゆず 干しいたけ えのきたけ 小松菜		612	15.8	32.1	2.2

※ 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15回



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	617	16.1	31.0	2.4	337	88	2.4	224	0.22	0.43	14	5.5