

日	曜	牛乳	献立名	献立食品			栄養量			
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1	火	○	コーンピラフ ABCスープ 豆のサラダ	牛乳 鶏もも ベーコン 枝豆 黄だいず	こめ パター 米ぬか油 上白糖 ABCマカロニ (卵なし)	コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ 小松菜	623	14.6	28.2	2.1
2	水	○	ごはん いわしの生姜煮 あおさの味噌汁 糸寒天サラダ	牛乳 昆布いわし 削り節 油揚げ 豆腐 みそ あおさ 糸寒天	こめ 上白糖 ごま	生姜 大根 人参 小松菜 もやし	598	18.7	26.6	2.5
3	木	○	ジャンバラヤ バミセリスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 ウインナー 寒天	こめ パター 米ぬか油 バミセリ(卵なし) 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ピーマン 黄ピーマン オレンジジュース	545	12.6	27.2	2.1
4	金	○	麦ごはん 具だくさん卵焼き ワントンスープ チャブチエ	牛乳 鶏肉 ひじき たまご 豚肉	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま ワントン はるさめ ごま油	人参 たまねぎ しいたけ にんにく 生姜 白菜 もやし ねぎ なら ごぼう 小松菜	613	16.6	30.2	2.1
7	月	○	焼きとりごはん 利休汁 きゅうりの酢の物	牛乳 鶏肉 削り節 豆腐 油揚げ みそ わかめ じゃこ	こめ むぎ 中ざら糖 水あめ 米ぬか油 ごま 上白糖	生姜 ねぎ 白菜 人参 大根 きゅうり もやし	608	17.4	28.4	2.6
8	火	○	ハヤシライス (ターメリック) ひじきツナサラダ	牛乳 牛乳 豆乳 ひじき まくろ缶詰	こめ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 中ざら糖 上新粉 上白糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム トマトビュレ グリーンピース きゅうり キャベツ	650	13.5	26.7	2.3
9	水	○	黒糖パン 練馬キャベツの子キンポトフ ワントンのバリバリサラダ	牛乳 鶏もも じゃこ	黒糖パン 米ぬか油 じゃがいも ワントンの皮 ごま ごま油 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	612	16.5	31.3	1.8
10	木	○	麦ご飯 サゴシのゆずみそ焼き いももちスープ グリーンサラダ	牛乳 さわら みそ 鶏肉	こめ むぎ 上白糖 米ぬか油 ごま じゃがいも 白玉粉 でん粉	ゆず果汁 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ブロッコリー	638	17.9	26.4	2.2
11	金	○	麦ご飯 キャベツ入りシュウマイ のっぺい汁 もやしとコーンのおかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 削り節 油揚げ	こめ むぎ でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 さといも こんにやく ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 もやし コーン ねぎ	590	16.6	25.0	2.1
14	月	○	五目おこわ 青菜と生揚げのスープ チョレギサラダ	牛乳 焼豚 黄だいず 鶏肉 生揚げ 焼きのり	こめ もち米 ごま油 三温糖 ごま	人参 たけのこ しいたけ グリーンピース 生姜 玉ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	581	17.4	29.7	2.3
15	火	○	練馬スパゲティ ブロッコリーと油揚げの生姜醤油和え おかしな目玉焼き(カルピス)	牛乳 まくろ缶詰 刻みりのり 油揚げ 寒天	スパゲティ (卵なし) オリーブ油 上白糖 ごま油 乳酸菌飲料	大根 ブロッコリー 生姜 黄桃缶	651	16.3	27.2	2.1
16	水	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 きなこ 豚肉 豆腐	米ぬか油 コッパン 上白糖 グラニュー糖 でん粉 はるさめ ごま油	ねぎ 生姜 人参 筍 しいたけ 玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン	675	15.6	33.5	2.5
17	木	○	チンジャオロース丼 中華スープ メロン	牛乳 豚肉 豆腐	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン 白菜 小松菜 メロン	600	17.7	25.1	1.9
18	金	○	のらぼう菜飯 がめ煮(福岡) 野菜炒め	牛乳 削り節 鶏肉 さつま揚げ ベーコン	こめ きび 米ぬか油 上白糖 さといも こんにやく パター	のらぼう菜 人参 ごぼう しいたけ さやいんげん にんにく キャベツ ほうれん草 コーン	587	14.2	27.0	2.5
21	月	○	ひじきごはん ホキの照り焼き 豆腐と卵のスープ 梅のり和え	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 削り節 ホキ 豆腐 たまご 刻みりのり	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油	人参 生姜 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ 小松菜 キャベツ ねり梅	581	21.5	26.8	3.5
22	火	○	キンパ風ごはん とうもろこしのスープ わかめサラダ	牛乳 牛乳 じゃこ 鶏肉 わかめ	こめ むぎ ごま油 ごま 上白糖 じゃがいも でん粉 米ぬか油	たくあん 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 コーン パセリ キャベツ きゅうり コーン	621	13.9	25.9	2.3
23	水	○	焼きカレーパン コーンシチュー 桃のゼリー	牛乳 豚肉 黄だいず ベーコン鶏肉 チーズ アガー	丸パン 米ぬか油 パン粉 薄力粉 じゃがいも パター 上白糖 もも飲料	にんにく 生姜 人参 パセリ 玉ねぎ コーン (粒/クリーム)	644	15.0	35.8	2.3
24	木	○	ごはん カレー肉じゃが ちくわいりお浸し さくらんぼ	牛乳 削り節 豚肉 焼き竹輪	こめ 米ぬか油 上白糖 こんにやく じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 キャベツ もやし さくらんぼ	598	14.9	19.4	1.8
25	金	○	麦ご飯 まめあじの南蛮漬け 呉汁 切り干し大根の和え物	牛乳 豆あじ 削り節 黄だいず 米みそ	こめ むぎ 米ぬか油 三温糖 でん粉 上白糖 ごま	ねぎ 大根 人参 白菜 小松菜 切り干しだいこん ほうれん草 もやし	589	19.4	25.1	2.1
28	月	○	タッカルビ丼 大根とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 削り節 わかめ 油揚げ みそ	こめ むぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ	606	16.2	28.8	2.0
29	火	○	塩ラーメン うずらのたまご 野菜チップス	牛乳豚肉 うずらのたまご	中華めん 米ぬか油 さつまいも ごま油	にんにく 生姜 キャベツ かぼちゃ もやし 人参 ねぎ ごぼう	569	17.6	29.7	2.4
30	水	○	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜スープ じゃこサラダ	牛乳 しろさけ みそ じゃこ	こめ むぎ パター ごま油 上白糖 ごま でん粉 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ピーマン コーン 小松菜 ほうれん草	626	19.2	27.3	2.7

※ 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

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	609	16.5	27.8	2.3	365	95	2.5	305	0.38	0.52	35	5.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

★ 9日：練馬区産キャベツ使用献立  
 18日：江戸東京野菜「のらぼう菜」使用 / 福岡郷土料理（がめ煮）  
 17日：旬の果物（メロン）  
 22日：キンパ海苔巻きイメージ献立（韓国）  
 24日：旬の果物（さくらんぼ）