



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)	エネルギー (%)
2月	☆練馬大根の日 練馬スパゲティ 牛乳 もやしのごまサラダ みかん	まぐろ缶 のり 牛乳		オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ごま		練馬大根 もやし にんじん きゅうり みかん		593	16.2
3火	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き わかめサラダ にはり玉汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 鶏肉 豆腐 卵		米 砂糖 ごま油 ごま でん粉		キャベツ きゅうり にんじん ねぎ にはり		574	20.6
4水	家常豆腐丼 牛乳 大豆もやしのナムル	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま		生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん にんにく もやし 小松菜		611	16.6
5木	ごはん 牛乳 のりの佃煮 野菜の生姜醤油和え すきやき風煮	牛乳 のり 豚肉 焼き豆腐		米 砂糖 米油 しらたき 焼きふ		キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 白菜 えのきたけ しいたけ 春菊 ねぎ		614	16.5
6金	☆すずしろ校外学習 ピスキューパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆		丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 米油		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ ブロッコリー コーン		666	17.1
9月	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 冬野菜のきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 ひじき 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ		米 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま		にんじん 干しいたけ たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ねぎ		615	15.7
10火	鶏ごぼうご飯 牛乳 じゃが芋のみそがらめ 吉野汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ かまぼこ		米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 でん粉 こんにゃく 焼きふ		ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜		627	12.6
11水	☆5年社会科見学 ごはん 牛乳 魚のマリアナソース キャベツの即席漬け かき玉汁	牛乳 さめ 鶏肉 豆腐 卵		米 米油 小麦粉 でん粉 砂糖		生姜 トマトピューレ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜		613	18.3
12木	カレードースト 牛乳 カントリーサラダ きのこのクリームスープ	豚肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉		食パン 米油 小麦粉 砂糖 バター		にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ キャベツ 大根 きゅうり レモン コーン しめじ		606	16.8
13金	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 野菜のごま酢和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 卵 みそ わかめ		米 でん粉 砂糖 米油 ごま じゃが芋		生姜 たまねぎ キャベツ にんじん もやし		609	15.6
16月	菜めし 牛乳 野菜のおかか和え 生揚げのそぼろ煮	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節 豚肉 厚揚げ		米 麦 米油 砂糖 でん粉		キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 干しいたけ たまねぎ		624	17.6
17火	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 わかめスープ りんご	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 わかめ		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油		たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ にんにく 生姜 もやし りんご		591	15.3
18水	ごはん 牛乳 あじの一味焼き 千草和え 具だくさんみそ汁	牛乳 あじ みそ		米 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく さつま芋		生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん もやし えのきたけ 大根 ねぎ		578	17.2
19木	セサミトースト 牛乳 白菜のクリームスープ もやしサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム		食パン マーガリン グラニュー糖 ごま 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油		にんじん たまねぎ 白菜 もやし きゅうり		599	13.3
20金	☆冬至献立 ごはん 牛乳 さばのゆずみそ焼き キャベツのゆかり和え かぼちゃ団子汁	牛乳 さば みそ 鶏肉		米 砂糖 ごま 里芋 白玉粉		ゆず キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ かぼちゃ 小松菜		662	16.6
23月	ごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 小松菜と春雨炒め 豚汁	牛乳 手持ちししゃも 青のり ハム 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		米 米油 春雨 ごま油 こんにゃく じゃが芋		生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ		577	16.8
24火	キムチチャーハン 牛乳 野菜のナムル トックスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 卵		米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油 トック		にんじん キムチ(70%以上不使用) ピーマン もやし 小松菜 にんにく 生姜 大根 ねぎ		596	15.2
25水	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン 温野菜サラダ マカロニ入りトマトスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 寒天		米粉パン じゃが芋 米油 砂糖 マカロニ		たまねぎ にんにく セロリー ブロッコリー にんじん キャベツ トマトピューレ みかん缶 みかんジュース		607	18.5

※ 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 (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	29.2	2.8	359	92	2.5	254	0.37	0.52	33	4.5
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	20	5以上