

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食物繊維 (g)
1 火	タコライス 牛乳 イナムドウチ サーターアランダギー 沖縄県郷土料理の献立	とりひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こめこんにやく こむぎこ くらざとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン キャベツほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	650	15.3	28.1	2.1
2 水	ご飯 牛乳 ピーマンふりかけ 和風ヘルシーバーグ けんちん汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりひきにく だいず とうふ とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら パンこ かたくりこ こめあぶら さといも	ピーマン しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	625	19.6	31.1	2.1
3 木	豚丼 牛乳 華風野菜 なまあ 生揚げの味噌汁	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はちみつ ごまあぶら	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ねぎ	622	16.2	31.7	2.8
4 金	ハニーミルクパン 牛乳 根菜のペペロンチーノ炒め オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ミルクパン バター はちみつ オリーブオイル こめあぶら じゃがいも	にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ にんじん コーン	534	16.9	37.8	2.3
7 月	鮭のちらし寿司 牛乳 七夕汁 七夕サイダーゼリー 七夕の献立	さけ こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりむね とうふ かまぼこ かんてん	こめ おおむぎ さとう そうめん・ひやむぎ サイダー	ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな パインアップルかんづめ	581	16.9	22.0	2.1
8 火	えびピラフ 牛乳 パリパリサラダ ABCトマトスープ	えび ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ おおむぎ マーガリン ワンタンのかわ こめぬかあぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン にんにく パセリ トマトピューレ トマトかんづめ	559	13.9	30.4	2.3
9 水	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご わかめサラダ 貝だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご わかめ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ こまつな	587	17.2	32.5	2.1
10 木	いなかうどん 牛乳 鶏肉の青のり揚げ 冷凍パイン	ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ ぎゅうにゅう とりにく あおのり	うどん かたくりこ こめあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな れいとらパイン	598	18.5	36.0	2.0
11 金	雑穀ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き ゆかり和え とうがん汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	こめ きびくろまい おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) さとう かたくりこ	たまねぎ パセリ レモン こまつな にんじん キャベツ もやし しめじ しょうが とうがん	540	17.6	31.7	2.3
14 月	ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬 ひじきと根菜の炒め煮 鶏肉と野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう こんにやく	ねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん はくさい だいこん こまつな	523	15.4	28.2	2.3
15 火	あんかけ焼きそば 牛乳 野菜の中華和え とうもろこし 2年生とうもろこしのかわむき	とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にん じん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー キャベツ こまつな とうもろこし 旬の野菜	546	15.9	26.9	2.2
16 水	わかめご飯 牛乳 韓国風肉じゃが 切り干し炒めナムル 練馬区産 じゃがいもの献立	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん きりぼしだいこん もやし こまつな	577	14.2	27.6	1.8
17 木	ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン パインアップルケーキ タイ料理の献立	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら こめこ しらたまご マーガリン はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン バジル キャベツ きゅうり こまつな レモン パインアップルかんづめ パインアップルジュース	615	14.0	28.7	1.8
18 金	夏野菜カレー 牛乳 キャベツサラダ 小玉スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ざらめ こめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめ かぼちゃ ピーマン なす キャベツ きゅうり こだますいか	669	11.5	33.5	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14回 **旬の野菜・果物**

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	588	15.9	30.4	2.2	332	85	2.0	215	0.25	0.44	14	5.2
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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

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



<今月の給食目標>
き じかん ない た
決められた時間内に食べよう