



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	たんぱく質(kcal) (%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	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)
2月	チキンライス牛乳きのこのキッシュ風	とりにく ぎゅうにゅう なまクリームチーズベーコンせつぶんこんだて	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご なまクリームチーズベーコン	ごめおおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン しめじ ほうれんそう キャベツ セロリー バセリ	618	15.7	35.7	2.6			
3火	やわらかいわしと梅干の混ぜご牛乳ゆで野菜のごま酢	いわしのり ぎゅうにゅう ぶたにく だいす どうにゅう みそ		ごめ しろごま さとう しろすりごま しろねりごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	かりかりうめ さやいんげん キャベツ もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな いちご	578	17.4	30.4	2.4	旬の果物		
4水	はんぎゅうにゅう なま生揚げの中華煮ワンタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく		ごめおおむぎ くろごま しろごま こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほしこいたけ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	600	15.3	30.5	2.0			
5木	はんぎゅうにゅう あじいりどやご飯牛乳鮭の彩り焼きごぼうとさつまいの甘辛揚げじるきりたんぽ汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく		ごめマヨネーズ(卵なし) かたくりこ さつまいも あぶら さとう きりたんぽ	たまねぎ ピーマン あかピーマン バセリ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	684	15.5	29.1	1.8			
6金	チキンピザトースト牛乳ボパイクリームシチュー	とりもしも チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		はいがパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマントマトピューレ にんじん セロリー ほうれんそう	608	17.6	42.6	2.3			
9月	ルーローハン牛乳はるさめ春雨スープ	ふたにく ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム		ごめおおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま はるさめ ごまあぶら さつまいも バター くろごま	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン はくさい こまつな	639	14.0	28.9	1.7			
10火	練馬区産ねぎを使った献立 練馬大根のキムタクご飯牛乳 キヤベツしゅうまい 練馬区産ねぎたっぷり五目スープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひにく だいす どうふ		ごめおおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	しょうが にんにく ねりまたくあん キムチ(アレ不使用) ごねぎ キャベツ たまねぎ ほしこいたけ にんじんたけのこ はくさい ねぎ (練馬区産)	576	16.9	30.8	2.3	旬の野菜		
12木	まめ豆わかご飯牛乳やししゃものみりん焼きはりはり漬けつくね汁	たきこみわかめのもと だいす ぎゅうにゅう ししゃも きざみごんぶ とりひにく みそ どうふ		ごめおおむぎ さとう こめご かたくりこ	きりばしだいこん にんじん だいこん しょうが ねぎ はくさい	581	20.9	27.0	2.6			
13金	シーフードとほうれん草の豆乳パスタ牛乳 ブロッコリーサラダココアケーキ	とりにく さけ あさり とうにゅう ぎゅうにゅう		パスタオリーブオイル こめぬかあぶら マーガリン こめご さとう こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう バセリ キャベツ ブロッコリー コーン	574	16.7	36.2	2.3	旬の野菜		
16月	はんぎゅうにゅう とりにく 鶏肉のにんにく味噌焼き いたしたおんじるキヤベツのじやご炒め塩豚汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじやこ ぶたにく あぶらあげ		ごめ さとう しろねりごま こめぬかあぶら しろごま こんにゃく さといも	にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが はくさい ごぼう だいこん	581	17.5	33.6	2.1			
17火	セルフフィッシュバーガー牛乳ジャーマンポテトミネストローネ	たら ぎゅうにゅう べーコン とりもしも いんげんまめ		チーズパン あぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル じゃがいも こめぬかあぶら さとう	キャベツ にんにく たまねぎ バセリ セロリー トマトかん にんじん	588	19.7	35.4	2.2			
18水	カレーピラフ牛乳 さかな魚のハーブ焼き キャロットポテトジュー	とりにく ぎゅうにゅう さけ とりひにく ベーコン なまクリーム		ごめおおむぎ マーガリン こめぬかあぶら オリーブ油 じゃがいも こめご バター	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン バセリ にんにく レモン	627	16.8	36.2	2.2			
19木	やきにく焼肉ガーリックライス牛乳 パリパリサラダりんご	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ごめおおむぎ こめぬかあぶら マーガリン しろごま ワンタンのかわ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな りんご	594	13.1	34.1	2.1			
20金	はんぎゅうにゅう ご飯牛乳 小松菜入り卵焼き うど入りきんぴらごぼう かおごま香る豆腐入り肉団子汁	ぎゅうにゅう う たまご とりひにく とうふ あぶらあげ みそ		ごめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく かたくりこ しろねりごま	たまねぎ にんじん ほしこいたけ こまつな ごぼう うど しょうが ねぎ だいこん	617	16.5	32.4	2.2			
24火	ぶどうパン牛乳 カレーポークピニーズオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ		ぶどうパン こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン こめご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ オレンジ(せとか)	596	13.5	37.1	2.5	旬の野菜		
25水	だいすい大豆入りひきご飯牛乳 いしかりりん石狩汁 ごま黒蜜もち	ひじき とりもしも あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう わかめ さけ とうふ みそ		ごめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう じゃがいも しらたまだんご くろさとう しろすりごま	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	624	16.2	27.7	2.2			
26木	はんぎゅうにゅう たつたああわご飯牛乳 さばの竜田揚げ かいこう海草サラダむらくも汁	ぎゅうにゅう さば かんてん わかめ とりもしも とうふ たまご		ごめ あわ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま こんにゃく	しょうが きゅうり こまつな にんじん キャベツ ほしこいたけ ねぎ	686	18.1	39.5	2.2			
27金	もりおか盛岡じゃじゃ麺牛乳 だいがいり大学芋	みそ とりひにく レンズまめ ぎゅうにゅう 水		うどん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも くろごま	にんにく しょうが ねぎ ほしこいたけ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	587	15.5	30.2	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18回

※ ★についている料理は6年生と豊満中3年生のリクエストメニューです。

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	609	16.5	33.2	2.2	345	91	2.3	211	0.26	0.46	16	5.7
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