

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 (%)	塩分 (g)
1 月	しのだどんぶり ★ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる りんご	あぶらあげ とりにく ★ぎゅうにゅう わ かめ とうふ みそ	こめ むぎ さとう 	ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ ねぎ ★りんご <small>旬のたべもの</small>	618	14.6	27.2	2.0
2 火	★きなこあげばん ★ぎゅうにゅう ツナドレサラダ ポトフ	きなこ ★ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく ウィンナー いんげんまめ	★ミルクパン さとう あぶら こめぬかあ ぶら ごまあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ	614	15.7	39.3	2.4
4 木	こざかなピラフ ★ぎゅうにゅう ★スペインふうオムレツ ジュリエンスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこまめ ★たまご ベー コン	こめ むぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ピーマン キャベツ	636	17.4	32.4	2.9
5 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★しろみざかなとやさいのいために きやべつのみそしる のりのつくだに	★ぎゅうにゅう たら わかめ あぶらあげ みそ のり	こめ むぎ こめぬかあぶら でんぶん じゃがいも あぶら さとう ★しろごま	にんにく しょうが たまねぎ ほししいた け たけのこ にんじん ピーマン だいこん ねぎ キャベツ	613	16.2	28.2	2.5
いい歯(は)の日								
8 月	ざっくごはん ★ぎゅうにゅう ★いかのいちみやき ★ごもくきんぴら みだくさんみそしる	★ぎゅうにゅう ★いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ きび くるまい おおむぎ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく ★しろごま じゃがいも	ピーマン にんにく しょうが ねぎ ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな	593	19.0	26.6	2.8
9 火	まめチャーハン ★ぎゅうにゅう シューマイ ちゅうかふうやさいスープ	だいつ ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく おから とりにく	こめ ごまあぶら でんぶん しゅうまいの かわ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ	581	16.9	32.8	2.5
10 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★とうふハンバーグ やさいのあまみそあえ ごもくじる	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ★とうにゅう みそ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい	635	16.4	33.6	2.6
11 木	★ツナポテトースト ★ぎゅうにゅう トマトのミートボールシチュー	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	★むえんパン じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) パンこ こめぬかあぶら こむぎこ	★レモン たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ トマトピューレ	615	15.2	43.8	1.7
12 金	きつねごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものなんぶやき ひじきのいりに きのごじる	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりひきにく ひじき だいつ ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ★くろごま ★しろごま こんにやく こめあぶら	にんじん グリンピース こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ	623	19.3	34.2	2.7
15 月	だいついりひじきごはん ★ぎゅうにゅう ★さばのごまだれがけ はくさいのみそしる	ひじき ぶたにく あぶらあげ だいつ ★ぎゅうにゅう さば みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう ★しろごま	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	588	20.7	37.2	2.6
16 火	ちぐさうどん ★ぎゅうにゅう ★だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ★ぎゅうにゅう	うどん こめぬかあぶら さつまいも ★くろごま さとう みずあめ	ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ ほうれんそう <small>旬のたべもの</small>	619	14.4	26.0	1.7
練馬区産キャベツの日								
17 水	★ねりまるきやべつのホイコーローどん ★ぎゅうにゅう ★ちんげんさいとたまごのスープ ★オレンジゼリー	ぶたにく あつあげ みそ ★ぎゅうにゅう ★たまご かんてん	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ ピーマン コーン チンゲンサイ ★オレンジジュース	635	15.9	25.2	2.8
18 木	★こんさいドライカレー ★ぎゅうにゅう ★かいそうサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ★しろごま <small>旬のたべもの</small>	にんにく しょうが セロリー ごぼう れんこん たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	650	15.1	28.4	2.7
19 金	食育の日 北海道郷土料理 ★もみじごはん ★ぎゅうにゅう いももち いしかりじる	ちりめんじゃこ きざみこんぶ ★たまご ★ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ <small>旬のたべもの</small>	こめ こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん さとう こんにやく	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	592	16.9	21.3	2.7
22 月	しめじごはん ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげのチーズいりにくづめやき こんさいのみそしる	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★チーズ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	しめじ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう だいこん ねぎ	602	17.5	34.2	2.8
24 水	★ココアパン ★ぎゅうにゅう ★グラタン ペイザンヌスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ こうやどうふ ★エメンタルチーズ ベーコン	★ココアパン こめぬかあぶら こむぎこ ★バター パンこ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルー ム パセリ にんにく だいこん こまつな	603	17.7	45.4	2.9
25 木	ごはん★ぎゅうにゅう ★いわしのかばやき きりぼしだいこんのうまに あおなとあつあげのみそしる	★ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ あつあげ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ★しろごま こめぬかあぶら	きりぼしだいこん にんじん だいこん ねぎ こまつな	632	16.3	31.2	2.2
26 金	★ジャンバラヤ ★ぎゅうにゅう コーンサラダ ABCスープ	ベーコン ぶたひきにく ウィンナー ★えび ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ セロリー トマトペースト ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ パセリ	586	15.2	32.7	2.5
29 月	★ちゅうかどん ★ぎゅうにゅう ワントンスープ ★きつかみかん	ぶたにく ★いか ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ ねぎ こまつな ★みかん <small>旬のたべもの</small>	573	15.6	24.0	2.7
30 火	ごはん ★ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ★ゆずだいこん さつまいものみそしる	みかんを横に半分に切って、切り 口が菊の花に見えるようにします ★ぎゅうにゅう ぶり とりにく みそ <small>旬のたべもの</small>	こめ おおむぎ さとう でんぶん こめぬかあぶら さつまいも 	だいこん ★ゆず にんじん ごぼう ねぎ <small>旬のたべもの</small>	618	16.8	28.8	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20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	611	16.6	31.6	2.5	354	96	2.4	205	0.28	0.44	15	6.2

★はアレルギー対応のマークです。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

＜おうちの方へ＞
給食費の引き落とし日は11月10日(水)です。
入金日は9日(火)までお願いいたします。

＜今月の給食目標＞
感謝の気持ちで 食事をしよう