
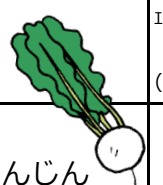

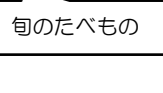
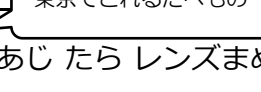
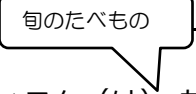

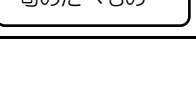
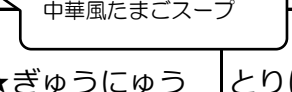
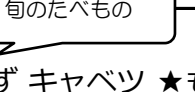
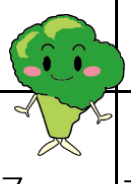
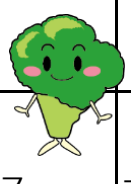
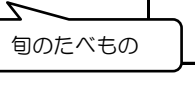


実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1 水	★ぶどうパン ★ぎゅうにゅう ★たらポテトグラタン やさしいスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン たら ★チーズ ひよこまめ 	★ぶどうパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ かぶ かぶ (は) 	597	16.6	37.5	2.5
2 木	★キムチチャーハン ★ぎゅうにゅう ★ナムル ちゅうかすいとん	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ しらたまご	キムチ ★もやし にんじん こまつな にんにく しょうが ほししいたけ はくさい ねぎ 	584	14.5	23.7	2.5
3 金	★さんまのひつまぶし ★ぎゅうにゅう こまつなとぶたにくのいために こうやどうふとしめじのみそしる	さんま ★ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ★しろごま こめあぶら	しょうが さやいんげん こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ	603	16.4	36.0	2.4
練馬区産練馬大根の日								
6 月	ねりまスパゲティ ★ぎゅうにゅう う こんぶサラダ スウィートポテト	まぐろかん ★ぎゅうにゅう きざみこんぶ ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら さつまいも マーガリン 	だいこん だいこん (は) きゅうり キャベツ にんじん コーン	612	15.0	33.2	2.4
7 火	★マーボー豆腐 ★ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく 	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ いら キャベツ	619	17.6	29.1	2.5
8 水	★セルフむろあじのメンチカツ バーガー ★ぎゅうにゅう ふゆやさいのポトフ	むろあじ たら レンズまめ ★ぎゅうにゅう とりにく ウイン ナー いんげんまめ	★むえんパン こむぎこ パンこ こめあ ぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー 	560	19.1	34.2	1.8
9 木	だいこんなめし ★ぎゅうにゅう ★おでん ★やさいのからしごまあえ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ ★うずらのたまご とりにく	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにやく ちくわぶ さとう ★しろごま	だいこん (は) だいこん こまつな きゅうり ★もやし にんじん	572	16.9	26.7	2.1
10 金	ふゆやさいかレー ★ぎゅうにゅう う じゃこいりサラダ ★フルーツヨーグルト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ★ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん キャベツ きゅうり ★ももかん ★パインアップルかん みかんかん	692	12.4	26.5	2.1
13 月	★ゆかりごはん ★牛乳 ★ししゃものなんばんづけ とりだんごなべ みかん 	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりひきにく あつあげ	こめ むぎ ★しろごま あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	ねぎ しょうが はくさい にんじん ほうれんそう えのきたけ ごぼう みかん 	609	16.2	26.9	2.6
14 火	ごはん ★ぎゅうにゅう むしどりのチリソース ★もやしとはるさめのあえもの ★スイミータン 	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんにく ★もやし にんじん こまつな コーン	617	15.9	28.2	2.3
15 水	★やきとりどん ★ぎゅうにゅう ごもくまめ さつまじる	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう だいず こんぶ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう こめあぶら こんにやく さつまいも	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ しめじ だいこん ねぎ こまつな	652	16.8	29.1	2.6
16 木	★かいせんみそラーメン ★ぎゅうにゅう ★フルーツしらたま	みそ ぶたにく ★いか ★えび ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご	たけのこ にんにく しょうが にんじん こまつな コーン たまねぎ ★もやし ねぎ みかんかん パインかん ★ももかん	574	16.0	20.5	2.8
食育の日								
17 金	ごはん ★ぎゅうにゅう こんぶとさばぶしのつくだに ★ひじきいりあつやきたまご つくねじる	★ぎゅうにゅう ひじき ★たまご とりひきにく レンズまめ みそ とうふ	こめ むぎ さとう こめあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん しょうが ねぎ はくさい	583	18.0	28.1	2.4
20 月	★バジルトースト ★ぎゅうにゅう う コーンサラダ チリコンカン	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	★むえんパン ★バター こめあぶら さとう こむぎこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム トマトかん ピーマン あかピーマン	572	17.3	41.2	2.1
21 火	ツナととうふのそぼろどん ★ぎゅうにゅう とんじる ★レモンスカッシュゼリー	とうふ こうやどうふ まぐろかん わかめ あおのり ★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かんてん	こめ むぎ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも サイダー	コーン ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん ねぎ レモン 	651	18.2	33.0	2.6
冬至の献立								
22 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばのゆずみそだれ ★ゆでやさいのごま かぼちゃだんごじる	★ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ さとう ★しろごま ★しろすりごま かたくりこ こめあぶら	★ゆず キャベツ ★もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ かぼちゃ	593	17.3	30.4	2.1
23 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ぶたレバーのケチャップソース ★じゃがいものきんぴら はくさいのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたレバー さつまあげ みそ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいもこんにやく こめあぶら ★しろごま	しょうが にんにく にんじん さやいんげん だいこん ねぎ はくさい こまつな 	583	15.4	24.4	2.2
24 金	コーンピラフ ★ぎゅうにゅう やさしいりミートローフ はなやさいサラダ ★とうふのマフィン	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ とうふ ★とうにゅう	こめ マーガリン こめあぶら パンこ さとう こむぎこ	にんじん マッシュルーム  たまねぎ コーン グリンピース ブロッコリー カリフラワー 	720	14.8	31.5	2.1

※ 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	611	16.3	30.0	2.3	346	91	2.8	390	0.27	0.51	16	5.9



「早寝早起朝ごはん」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12月10日（金）です。  
入金日は9日（木）までお願いいたします。

＜今月の給食目標＞  
季節や行事に応じた 食事を調べよう