

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g				
1	火	○	こぎつねごはん 豆腐のスープ ツナ缶とリンゴのバター焼き	豚肉 油揚げ かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 さつまいも 砂糖 油 バター	にんじん こまつな グリーンピース 干し椎茸 はくさい ねぎ りんご レモン	625	19.9	魚介類			
2	水	○	あぶ玉丼 コーンともやしのサラダ くだもの	かつお節 油揚げ かまぼこ たまご 牛乳	米 麦 上白糖 ごま油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 干し椎茸 玉葱 もやし キャベツ コーン 果物	616	22.8	乳類			
3	木	○	ごはん 魚ときのこのバター焼き 野菜のごま和え さつまい	たら 豚肉 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 麦 砂糖 さつまいも こんにやく 油 バター ごま	にんじん こまつな 玉葱 えのき しめじ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	606	27.9	卵類			
4	金	○	きなこ揚げパン コールスローサラダ ポークビーンズ	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	コッペパン グレーン糖 上白糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん キャベツ コーン 玉葱 セロリー にんにく マッシュルーム	614	22.1	魚介類			
7	月	○	★練馬大根メニュー!★ 練馬スパゲティ お豆のサラダ	ツナ缶 青大豆 大豆 牛乳 のり	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 油	にんじん こまつな 大根 コーン もやし 玉葱	610	26.6	芋類			
8	火	○	★お誕生祝いメニュー!★ キムチチャーハン 五目野菜スープ ミルクゼリーいちごソースかけ	豚肉 ハム いか 豆腐 牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 はるさめ 油 ごま ごま油	にんじん ピーマン にら キムチ キャベツ ねぎ いちご ジャム	617	23	乳類			
9	水	○	かやくごはん 野菜のごまみそ和え 豚肉と生揚げの煮物	鶏肉 みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 こんにやく 上白糖 じゃがいも 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな さやいんげん たけのこ 干し椎茸 キャベツ しょうが 玉葱	657	25.1	魚介類			
10	木	○	わかめご飯 いかの黄金焼き キャベツと竹輪の和えもの 野菜椀	いか みそ 竹輪 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ しらす干し	米 麦 上白糖 さといも 白玉団子 ごま	にんじん 小松菜 しょうが キャベツ 大根 えのきたけ	617	31.4	果物類			
11	金	○	ごはん 和風おろしハンバーグ 若草ポテト みそ汁	たまご 豚肉 豆腐 かつお節 みそ 大豆 牛乳 あおのり	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 小松菜 玉葱 大根 はくさい ねぎ	660	27.5	乳類			
14	月	○	ドライカレー ツナサラダ	豚肉 レンズまめ ツナ缶 牛乳	米 麦 薄力粉 上白糖 バター 油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう キャベツ トウモロコシ	623	21.8	豆製品類			
15	火	○	豚肉と根菜のまぜごはん 野菜ののり和え 冬野菜のお切り込み	豚肉 油揚げ かつお節 鶏肉 みそ 牛乳 のり	米 もち米 上白糖 さといも 薄力粉 強力粉 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 干し椎茸 もやし 大根 しめじ ねぎ	611	24.6	卵類			
16	水	○	五目あんかけ焼きそば 中華風卵スープ	豚肉 うずら卵 鶏肉 たまご レンズまめ 豆腐 牛乳	中華めん 砂糖 でん粉 油 ごま油	人参 小松菜 トウモロコシ 生姜 干し椎茸 筍 白菜 玉葱 グリンピース	669	29.9	乳類			
17	木	○	えびクリームライス ハニーサラダ ブチスイートポテト	えび 鶏肉 いんげんまめ たまご 牛乳 粉チーズ クリーム	米 麦 薄力粉 はちみつ さつまいも 砂糖 バター 油	にんじん ピーマン こまつな マッシュルーム 玉葱 キャベツ	699	23.3	豆類			
18	金	○	ごはん 白身魚のオニオンソース 野菜のおかか和え みそ汁	たら かつお節 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 でん粉 上白糖 じゃがいも 油	小松菜 にんじん 玉葱 キャベツ 大根 ねぎ	620	26	藻類			
21	月	○	四川豆腐丼 にら玉スープ	豚肉 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 くず粉 でん粉 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にら しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸	673	28.3	きのこ類			
22	火	○	★冬至メニュー!★ ごはん 魚の幽庵焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	鮭 かつお節 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 砂糖	かぼちゃ にんじん 小松菜 ゆず 大根 玉葱 ねぎ	637	28.9	乳類			
24	木	○	ビーンズピラフ 春雨サラダ キャベツとコーンのクリームスープ	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳 クリーム	米 麦 はるさめ 上白糖 じゃがいも 薄力粉 油 バター ごま ごま油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ コーン	696	19.7	小魚類			
25	金	●	★お楽しみメニュー!★ パン 鶏のから揚げ ガーリックポテト 野菜スープ ココアゼリー	鶏肉 ベーコン ショアブレーン 粉寒天 牛乳 クリーム	パン でん粉 じゃがいも 上白糖 チョコレート 油 バター	にんじん 小松菜 キャベツ コーン	691	26.4	種実類			

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量 (低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	641	25.3	20.5	356	2.5	315	0.4	0.52	35	5.4	2.6
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

1 2 月の主な食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

産地	練馬	千葉	茨城	青森	埼玉	北海道	静岡	栃木	長野	高知	鹿児島	熊本	宮崎	群馬	伊豆
食材	大根	人参、薩摩芋 大根	白菜、キャベツ ピーマン、にら	ねぎ、ジャポリー リンゴ、いか	小松菜 里芋	玉葱、ジャガイモ 南瓜、鮭、卵	青梗菜 ソラマメ	もやし	エノキ、ソラマメ カリフラワー、リンゴ	生姜	イナゴ 鰯節 鶏	シイタケ	鶏	豚	えび

※1 2 月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道