

実施日	献立名	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	だし
		献立名	献立名	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	1食分 (kcal)	だし
2 水	★ブルコ牛丼 ★牛乳 ★チゲスープ(あさり・豆腐) ぶどう 2つ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう あさり ★とうふ みそ	ごめ ごめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ★りんご にんじん ★もやし キャベツ にはら かいさい キムチ しめじ ぶどう	551	とり		
3 木	～2年生笑顔の秘密探検隊コラボ～ ごはん ★牛乳 さくら鶏の生姜焼き ★キャベツとパインのサラダみそ汁(わかず・わかず)	★ぎゅうにゅう とり にく わかめ みそ	ごめ さとう ごめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ★パインアップルかん たまねぎ えのきたけ	528	かつお		
4 金	～2年生笑顔の秘密探検隊コラボ～ お祝いおにぎり(ごはん 焼きのり(全形1枚)) ★鮭の塩麹焼き こんぶの佃煮) ★牛乳 ★キムチ豚汁	★ぎゅうにゅう のり ★さけ こんぶ ぶた にく あぶらあげ みそ	ごめ さとう しろうごま ごめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん だいこん キムチ ごまつな	543	かつお		
7 月	★米粉のハッシュドライス ★牛乳 ★サトウチノコ ★キャラメルポテト	ぶたにく ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう	ごめ ごめぬかあぶら ごめこ さとう ざらめ あぶら さつまいも ★バター	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ★もやし ごまつな	704	とり		
8 火	～1,2年生遠足～ ★菜飯 ★牛乳 ★ポテト春巻き ★中華スープ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ハム とり にく ★とうふ	ごめ しろうごま あぶら じゃがいも ★マヨネーズ (エッグフリー) はるまきのかわ ごむぎこ ごめぬかあぶら ごまあぶら	にんじん パセリ にんにく ほししいたけ はくさい ごまつな	541	とり しいたけ		
9 水	ジャンバラヤ ★牛乳 パミセリスープ 青菜のサラダ	ぶたひき にく ソーセージ ★ぎゅうにゅう とり にく ハム	ごめ ごめぬかあぶら さとう じゃがいも パミセリ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ キャベツ ごまつな きゅうり	466	とり		
10 木	～150周年お祝いメニュー第1段～ 赤飯 ★牛乳 ★真鯛の照焼き 野菜のごまだれ和え ★石神井お祝い汁	ささげ ★ぎゅうにゅう ★まだい とり にく ★なると	もちごめ ごめ くるごま さとう かたくりこ しろすりごま しろうごま(ねり) ごめぬかあぶら ちくわぶ	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん ごまつな ごぼう だいこん	537	かつお こんぶ		
11 金	～150周年お祝いメニュー第2段～ ★ジャージャー麺 ★牛乳 紅白白玉フルーツポンチ	みそ ぶたひき にく ★ぎゅうにゅう カネ	ちゅうかめん ごめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろうごま しらたま だんご	きゅうり ★もやし ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ももかん、りんごかん、よなしかん みかんかん	628	ぶた		
15 火	★セルフフィッシュサンド(パン&かつお&たまご&ツナ) ★牛乳 ★鶏肉と大豆のトマト煮	★ぎゅうにゅう ★かつお ★たまご とり もも ★だいず	★まるパン あぶら ごむぎこ パンこ さとう ごめぬかあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん パセリ	619	とり		
16 水	ポークカレーライス ★牛乳 ★ココロサラダ ★ベビーチーズ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★だいず ★チーズ	ごめ ごめぬかあぶら じゃがいも ごむぎこ りんご さとう	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ★りんご	661	とり		
17 木	～読書週間開始～ ★チキンライス ★牛乳 キャベツサラダ ★焼き芋みたいなのスイートポテト	とりにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	ごめ ごめぬかあぶら ★バター さとう さつまいも むらさきいものこな	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース トマトピューレ キャベツ ごまつな レモン	548	-		
18 金	★栗ごはん ★牛乳 ★塩麹つくねバーグ ★五目汁	★ぎゅうにゅう とり にく ★とうふ ぶた にく ★あぶらあげ	ごめ ★くり くるごま かたくりこ さとう ごめぬかあぶら ちくわぶ	たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん にんじん はくさい ごまつな	519	こんぶ かつお		
21 月	ごはん ★牛乳 ★さばの香味焼き わかめサラダ ★ちゃんご風汁	★ぎゅうにゅう ★さば わかめ ぶた にく ★あつあげ みそ	ごめ さとう ごめぬかあぶら ごまあぶら	にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しょうが ごぼう しめじ はくさい ごまつな	546	かつお		
22 火	ごはん ★牛乳 ★野沢菜とじゃこのふりかけ ★厚焼き玉子 すいとん	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ぶたひき にく ★たまご ぶた にく	ごめ ごまあぶら さとう ごま ごめぬかあぶら ごむぎこ しらたまご こんにやく	のぎわな にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ごまつな	578	こんぶ かつお		
23 水	～校区別協議会・3校共通献立～ ★きのこうどん ★牛乳 野菜の塩昆布和え ★いが栗ポテト	ぶたにく ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう し おこんぶ ★なまクリーム ★たまご	うどん かたくりこ ごまあぶら しろうごま あぶら さつまいも さとう ★バター ★くり ごむぎこ そろめん・ひやむぎ	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ しめじ まいたけ わらび ねぎ キャベツ きゅうり	563	かつお		
24 木	★マヨコーンドッグ ★牛乳 鶏肉のポトフ(カレー風味)	ハム ★ぎゅうにゅう とり にく	★ミルクパン ★マヨネーズ (卵なし) ごめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ コーン パセリ にんにく にんじん	513	とり		
25 金	★ガーリックライス ★牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ゆでブロッコリー コンソメスープ	★ぎゅうにゅう とり にく ベーコン	ごめ むぎ ★バター オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しょうが トマトかん パセリ ブロッコリー キャベツ ごまつな	532	とり		
28 月	ごはん ★牛乳 ★鮭の西京焼き ★春雨サラダ ★かき玉きのこ汁	★ぎゅうにゅう ★さわら みそ ★とうふ ★たまご	ごめ さとう はるさめ ごめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ	★もやし にんじん ごまつな たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	525	こんぶ かつお しいたけ		
29 火	～3,4年生遠足～ ★四角豆腐 ★牛乳 ★もやしの中華和え ★みかんミルクゼリー	ぶたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう かん てん ★クリーム	ごめ ごめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろうごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ★もやし きゅうり みかんかん	588	ぶた		
30 水	ごはん ★牛乳 肉じゃが 大根のゆかりあえ	★ぎゅうにゅう ぶた にく	ごめ ごめぬかあぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ごまつな	493	かつお		
31 木	～ハロウィン～ ★ガーリックフランス ★牛乳 ゴマドレサラダ ★パンキンシチュー	★ぎゅうにゅう ベーコン とり にく ★とうにゅう ★なまクリーム	★ソフトフランスパン マーガリン しろうごま(ねり) しろうごま さとう ごめぬかあぶら ごまあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ	にんにく パセリ にんじん キャベツ ごまつな コーン マッシュルーム たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	577	とり		

2年生が「えがおのひみつたんけんたい」でうかがうお店から、おすすめの食材をしいれて給食をつくります!

3日:さくら鶏(肉のタナカ)
4日:新潟県産こしかり新米(豊田安太郎商店)

石神井でむかしからつくられている、ゴボウ・大根・キャベツ・小麦(ちくわぶ)と祝いながが入ったお祝い汁をつくります

子どもたちの大好きなジャージャー麺と、紅白の白玉が入ったフルーツポンチでお祝いです!

読書週間のはじまりです
練馬区在住の絵本作家「さとうわきこ」さんの「ばばあちゃんのやきいもたいかい」よりスイートポテトをつくります

石神井中校区の先生が集まって研修を行う「校区別協議会」にちなんで、石神井中、上石神井北小、石神井小の3校で同じ給食を頂きます。この日は、石神井中の献立をつくります!

※ 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21回
★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	560		16.3	32.5	2.2	312	78	2.0	194	0.26	0.45	14	4.9