

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おちにエネルギーのもとになる食品		おちに体をつくるもとになる食品		おちに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (g)	
		たんずいかぶつが多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
9 (水)	進級お祝い給食 おせきはん	★わふうとうふハンバーグ ねりまみそのみそしる	こめ もちこめ でんぶん ★パンこ じゃがいも	くろごま マヨネーズ (卵なし)	あずき ぶたひきにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	ごまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ	562	16.6	1.7
10 (木)	旬：かき菜 なめし	じゃがいものそぼろに おかかあえ きよみオレンジ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく だいず かつおぶし	★ぎゅうにゅう	かきな にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ きよみオレンジ	555	14.7	1.9
11 (金)	★わかめうどん	ちくわのいそべあげ はくさいのごますあえ	★うどん こめこ さとう	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) しろすりごま	とりにく あぶらあげ ちくわ	わかめ ★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい もやし きゅうり	565	17.3	2.3
14 (月)	★カレーライス	コールスローサラダ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1年生 給食開始</span>	こめ じゃがいも こめこ ★こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	568	13.2	1.6
15 (火)	はいがごはん	★あんかけたまごやき とんじる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりひきにく ★たまご ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにやく きりほしだいこん えのきたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	559	16.1	1.6
16 (水)	★きなこトースト	★ボークシチュー だいこんサラダ	★しよくパン さとう じゃがいも ★こむぎこ	★バター こめあぶら	きなこ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ だいこん	563	15.2	1.8
17 (木)	旬：たけのこ たけのごはん	★ししゃものチーズはるまき じゃがいものみそしる	こめ さとう ★こむぎこ ★はるまきのかわ じゃがいも	こめあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ししゃも ★チーズ わかめ	こねぎ	たけのこ たまねぎ	586	16.0	2.2
18 (金)	まーぼーどうふどん	★ワンタンスープ	こめ さとう でんぶん ★ワンタンのかわ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん いら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ はくさい	584	16.5	2.2
21 (月)	入学お祝い給食 はるのちらしずし	まつかぜやき おいわいすましじる	こめ さとう こめこ でんぶん	こめあぶら しろごま	とりにく とりひきにく だいず みそ とうふ なるど かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たけのこ だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん	540	17.9	2.2
22 (火)	はいがごはん	ぶりのあずまに なめこのみそしる	こめ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	ぶり とうふ みそ	★ぎゅうにゅう		しょうが だいこん なめこ	589	15.5	1.4
23 (水)	旬：グリーンピース ピースごはん	あつあげのカレーに カリカリジャコサラダ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	557	18.1	2.3
24 (木)	旬：アスパラガス、かぶ ★かしわばん	とりのてりやき <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">4年 遠足</span> ★はるやさいのクリームに	★ミルクパン さとう でんぶん じゃがいも ★こむぎこ	こめあぶら ★バター	とりにく とりもも いんげんまめ レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん アスパラガス ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ セロリー かぶ	609	19.6	2.0
25 (金)	旬：木の芽 ひじきごはん	かじきのきのめやき さつまいものみそしる みかんゼリー	こめ さとう でんぶん さつまいも	こめあぶら	ぶたにく かじき あつあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん	さんしょう たまねぎ ねぎ みかんジュース みかんかん	580	17.5	1.8
28 (月)	ねぎしおぶたどん	ごまつなのみそしる ★りんごケーキ	こめ でんぶん さとう ★こむぎこ	こめあぶら しろごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ もやし ねぎ レモン えのきたけ しらたき りんごかん	665	13.8	1.9
29 (火)	昭和の日										
30 (火)	旬：春キャベツ はいがごはん	★ホキのコーンフレークあげ はるキャベツのみそしる	こめ こめこ コーンフレーク ★パンこ	こめあぶら	ホキ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう		キャベツ えのきたけ	587	16.2	1.8

※ 食材料購入等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15回 ★はアレルギー食材を含む献立です。  
 ※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 … 埼玉県行田市
- ・清見オレンジ … 和歌山県紀の川市

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

\*栄養価の記載について\*

日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。  
 しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)  
 をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

