

日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おも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 (%)	食塩相当量 (g)	
1 (月)	<div>旬：みかん</div> <div>はいがごはん</div>	★にくじゃが わふうサラダ おはなみかん	こめ じゃがいも しらたき さとう ★あぶらふ	こめあぶら しろごま	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ みかん ほししいたけ キャベツ だいこん	600	13.9	1.6
2 (火)	カレーまーぼー どうふどん	こまつなツナあえ	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ まぐろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ	582	17.0	1.6
3 (水)	★ごもくにくうどん	あおのりポテトビーンズ あさづけ	★うどん じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ だいず	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	553	17.7	2.2
4 (木)	★じゃこチャーハン	★ジャンボシューマイ チンゲンサイともやしのスープ	こめ むぎ かたくりこ ★しゅうまいのかわ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★たまご ぶたひきにく とりにく とうふ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが もやし	597	18.1	2.7
5 (金)	ごはん	さかなのこがねやき やさしいごまいため とんじる	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら しろごま	メルルーサ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	537	19.6	2.0
6 (土)	コメッコ チリビーンズライス	ミニからあげ レーズンサラダ	こめ じゃがいも さとう こめこ かたくりこ	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン ぶたひきにく だいず とりにく		にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく たまねぎ みかんジュース しょうが キャベツ きゅうり コーン レーズン	663	13.5	1.5
8 (月)	振替休業日										
9 (火)	<div>練馬区一斉給食</div> <div>★ねりマスバゲティ</div>	ねりまいだいはサラダ ★みかんミルクゼリー	★スパゲティ さとう	オリーブゆ こめあぶら しろごま	まぐろかん	のり ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん だいこん (は)	たまねぎ だいこん レモン キャベツ もやし みかんかん	544	16.5	2.2
10 (水)	こぎつねごはん	★ししゃものみりんやき ごまあえ ★おふのすましじる	こめ むぎ さとう ★やきふ	こめあぶら しろごま しろすりごま	とりにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	コーン キャベツ えのきたけ	542	18.5	3.0
11 (木)	★ハニートースト	★クリームに ビーンズサラダ	★しよくパン はちみつ じゃがいも ★こむぎこ さとう	★マーガリン こめあぶら ★バター	とりにく だいず	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	564	16.0	2.1
12 (金)	<div>郷土料理～北海道～</div> <div>はいがごはん</div>	★いかのザンギ くきわかめのサラダ こまつなとうふのみそしる	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	★いか とうふ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	555	17.4	2.9
15 (月)	★チキンライス	★おまめのキッシュ オニオンスープ	こめ むぎ	こめあぶら ★バター	とりにく ぶたひきにく ★たまご だいず レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	605	17.5	2.6
16 (火)	はいがごはん	ひじきふりかけ あつあげとやさしいのにも やさしいのごまみそあえ	こめ さとう	こめあぶら しろごま	かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん もやし	574	16.4	1.8
17 (水)	ごはん	さばのこうみやき いそかあえ のっぺいじる	こめ さとう こんにゃく さといも かたくりこ	しろごま	さば あぶらあげ	★ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ だいこん	542	18.1	2.1
18 (木)	★ピザトースト	とりにくのポトフ きゃべつとこまつなのサラダ	★しよくパン じゃがいも さとう	こめあぶら	ベーコン とりにく ウィンナー	★チーズ ★ぎゅうにゅう	ピーマン トマトピューレ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ コーン	550	17.4	3.2
19 (金)	<div>旬：ほうれんそう・ブロッコリー</div> <div>★ふゆやさしいカレー</div>	ブロッコリーサラダ くだもの (りんご)	こめ むぎ じゃがいも ★こむぎこ さとう	こめあぶら ★バター	ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ほうれんそう ブロッコリー	にんにく しょうが セロリー だいこん りんご たまねぎ キャベツ	664	13.0	2.2
22 (月)	<div>冬至 (ゆず・かぼちゃ)</div> <div>ごはん</div>	ぶりのゆうあんやき はくさいのおかかあえ ★かぼちゃすいとん	こめ さとう かたくりこ しらたまこ ★こむぎこ	こめあぶら	ぶり かつおぶし ぶたにく	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	ゆず もやし はくさい しょうが ごぼう だいこん ねぎ	594	17.8	2.0
23 (火)	<div>練馬区一斉給食</div> <div>ごはん</div>	★ぎせいどうふ やさしいおかかあえ ごもくじる	こめ さとう	こめあぶら	とりひきにく とうふ ★たまご かつおぶし とりにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	ほししいたけ キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	554	18.5	1.7
24 (水)	★ガーリックライス	てりやきチキン ★ミネストローネ サイダーゼリー	こめ むぎ さとう ぎらめ かたくりこ じゃがいも ★マカロニ ジュース	★バター こめあぶら	ベーコン とりにく だいず	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん パセリ トマトかん トマトジュース	にんにく たまねぎ しょうが みかんかん バインアップルかん	654	15.8	32.2
25 (木)	終業式										

※ 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18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。

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	582	16.7	31.9	2.2	332	98	2.4	238	0.32	0.43	20	6.0

～今月の産直食材～

・七分つき米

・練馬大根・葉

・青首大根

…埼玉県行田市

…練馬区

…練馬区

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

＊栄養士の記載について＊

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、摂取栄養価のみを表記しています。