

日	飲み物	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となる食品		おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	高塩栄養 (g)
1 (月)	牛乳	旬:みかん はいがごはん ★にくじやが わふうサラダ おはなみかん	ごめ じゃがいも しらたき さとう ★あぶらふ	ごめあぶら 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)	牛乳	カレーまーぼー どうふどん	こまつのツナあえ <small>5年生 連合音楽会</small>	ごめ むぎ さとう かたくりこ	ごめあぶら 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	ににく しようが ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ	582	17.0	1.6
3 (水)	牛乳	★ごもくにくうどん	あおのりボテトピーンズ あさづけ	★うどん じゃがいも かたくりこ	ごめあぶら	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ だいす	★ぎゅうにゅう	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)	牛乳	★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	ごめ むぎ かたくりこ ★しゅうまいのかわ はるさめ	ごめあぶら 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	ちりめんじやこ ★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)	牛乳	ごはん	さかなのこがねやき やさいのごまいため とんじる	ごめ さとう こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ (エッグフリー) ごめあぶら 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)	牛乳 ヨーグルト コンソ	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 <small>展覧会 あえかき こんだて</small>	ごめ じゃがいも さとう ごめこ かたくりこ	オリーブ油 ごめあぶら	ベーコン ぶたひきにく だいす とりにく		にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんじん 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)									ぶりかえきゅうぎょうび 振替休業日			
9 (火)	牛乳	練馬区一斉給食 ★ねりまスパゲティ	ねりまだいこんはサラダ ★みかんミルクゼリー	★スパゲティ さとう	オリーブ油 ごめあぶら 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)	牛乳	こぎつねごはん	★ししゃものみりんやき ごまあえ ★おふのすまじる	ごめ むぎ さとう ★やきふ	ごめあぶら 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 えのきだけ	542	18.5	3.0
11 (木)	牛乳	★ハニートースト	★クリームに ピーンズサラダ	★しょくパン はちみつ じゃがいも ★こむぎこ さとう	★マーガリン ごめあぶら ★バター	とりにく だいす	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ブロッコリー	ににく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	564	16.0	2.1
12 (金)	牛乳	郷土料理~北海道~ はいがごはん	★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	ごめ さとう かたくりこ	ごめあぶら 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	じょうか ににく キヤベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	555	17.4	2.9
15 (月)	牛乳	★チキンライス	★おまめのキッシュ オニオンスープ	ごめ むぎ	ごめあぶら ★バター	とりにく ぶたひきにく ★たまご だいす 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 グリンピース	605	17.5	2.6
16 (火)	牛乳	はいがごはん	ひじきふりかけ あつあげとやさいのもの やさいのごまみそあえ	ごめ さとう	ごめあぶら 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)	牛乳	ごはん	さばのこうみやき いそがあえ のっぺいじる	ごめ 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 キヤベツ だいこん	542	18.1	2.1
18 (木)	牛乳	★ピザトースト	とりにくのポトフ きやべつとこまつのサラダ	★しょくパン じゃがいも さとう	ごめあぶら	ベーコン とりにく ウインナー	★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 コーン	ににく たまねぎ マッシュルーム しょうが キヤベツ	550	17.4	3.2
19 (金)	牛乳	旬:ほうれんそう・ブロッコリー ★ふややさいのカレー	ブロッコリーサラダ くだもの (りんご)	ごめ むぎ じゃがいも ★こむぎこ さとう	ごめあぶら ★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	ににく しょく セロリー だいこん りんご たまねぎ キヤベツ	664	13.0	2.2
22 (月)	牛乳	冬至 (ゆず・かぼちゃ) ごはん	ぶりのゆうあんやき はくさいのおかかあえ ★かぼちやすいとん	ごめ さとう かたくりこ しらたまご ★こむぎこ	ごめあぶら	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 かぼちや	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)	牛乳	練馬区一斉給食 ごはん	★ぎせいどうふ やさいのおかかあえ ごもくじる	ごめ さとう	ごめあぶら	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 キヤベツ だいこん えのきだけ ねぎ	554	18.5	1.7
24 (水)	牛乳	★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	ごめ むぎ さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも ★マカロニ ジュース	★バター ごめあぶら	ベーコン とりにく だいす	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん バセリ トマトかん トマトジュース	ににく たまねぎ しょうが みかんかん パイアップルかん	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。

※ 納食回数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
- …埼玉県行田市
- 練馬大根・葉
- …練馬区
- 青首大根
- …練馬区

※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。

