

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のとなる食品		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 (%)	食物繊維 (g)	
			たんすいかぶつが多い	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 (金)		七草・お粥科 こだいせきはん	ぶりのてりやき こうばくなます ななくさじるふう	ごめくろまい さとうさといも かたくりこ	ふりとりにく	★ぎゅうにゅう	きんときんにんじん にんじんかぶ(は)せり	しようがだいこん ゆずかぶ	552	18.1	1.7	
13 (火)		むぎごはん	マーポーどうふ はるさめサラダ	ごめむぎさとう かたくりこはるさめ	ごめあぶら ごまあぶら	ぶたひにくみそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじんにら こまつな	580	17.0	2.5	
14 (水)		はいがごはん	れんこんつくねやき やさいのごまあえ みそけんちんじる	じごこさとう かたくりこごめ ごんじやく じがいも	しろすりごま だいす とうふみそ	とりひにく だいす とうふみそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	594	17.7	2.2	
15 (木)		はいがごはん	じやがいものカレーに こまつなツナあえ くだもの(ポンカン)	ごめじやがいも さとうでんぶん	ごめあぶら ごまあぶら	ぶたにく まぐろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	570	15.0	1.8	
16 (金)		ごはん	さばのねぎみそがけ やさいきんぴら ★かきたまじる	ごめさとう かたくりこ	ごまあぶら	さばみそちくわ とりにくとうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	615	18.7	2.4	
19 (月)		ちゅうかおこわ	★ししゃものなんぶやき ★ワンタンスープ	↑ 食缶からつぼ通間	ごめもちごめ ごめご ★ウェーブワントン	ごめあぶら ごまあぶら しろごま くろごま	やきぶたとりにく ★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん	558	17.1	2.9	
20 (火)		はいがごはん	★ごもくたまごやき こまつなのおひたし じやがいものみそしる	↑ 食缶からつぼ通間	ごめさとう じやがいも	ごめあぶら	とりひにく ★たまごみそ	★ぎゅうにゅう わかれ	560	17.1	2.4	
21 (水)		練馬区一宮給食～良ねぎ～ ねぎしおぶたん	かぶのみそしる りんごゼリー	↓ 全国学校給食週間	ごめむぎ しらたきさとう かたくりこ	ごめあぶら しろごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかれアガード	にんじん	572	14.9	1.7
22 (木)		★きざみきつねうどん	だいがくいも じやこいりおひたし	↓ 全国学校給食週間	★うどん さつまいも さとうみずあめ	ごめあぶら くろごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ	★ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	にんじん こまつな	582	14.4	2.1
23 (金)		ごはん	★いかのしょうがやき わふうサラダ ★ちくわぶじる	↓ 全国学校給食週間	ごめさとう ★ちくわぶ	ごめあぶら しろごま	★いかとりにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	559	19.3	2.3
26 (月)		世界の料理～インド ★ナン	★キーマカレー ★サモサ まめとやさいのサラダ	↑ 全国学校給食週間	★ナン★ごむぎこ じやがいもさとう	ごめあぶら	ぶたにく とりひにく だいす	ヒーマン ほうれんそう トマトピュレ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり れんこん えだまめ	554	17.7	2.7
27 (火)		明治の給食 むぎごはん	さけのしおやき のざわなづけいため ★みそすいとんじる	↓ 全国学校給食週間	ごめおむぎ さといも ★ごむぎこ しらたまご	ごまあぶら ごめあぶら	さけとうふ みそ	★ぎゅうにゅう	のざわな にんじん こまつな	558	19.2	2.2
28 (水)		昭和の給食 ★コッペパン	★くじらのたつたあげ ポイルキャベツ ★クリームスープ	↓ 全国学校給食週間	★コッペパン かたくりこ ★ごむぎこ じやがいも	ごめあぶら ★バター	くじらにく とりにく	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん	629	18.7	2.6
29 (木)		郷土料理～高知県～ かつおとしょうがのごはん	ぐるに だいこんとみずなのサラダ	↓ 全国学校給食週間	ごめかたくりこ さとう ごんにやく さといも	ごめあぶら しろごま	かつお とりにく あつあげ	★ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん みずな	573	19.1	2.2
30 (金)		★あぶたん	きりぼしときゅうりのごますあえ ネーブルオレンジ	↑ 全国学校給食週間	ごめおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ★たまご	★ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり グリーンピース きりほしだいこん キャベツ ネーブル	595	15.8	2.3

* 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。

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 (μgRAE)	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	577	17.3	29.4	2.3	337	96	2.4	221	0.29	0.45	17	5.5

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 ……埼玉県行田
- ・ねぎ ……練馬区
- ・ネーブルオレンジ ……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。

