

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 (%)	脂質 (g)	
		たんぱく質が多い	しほりが多い	たんぱく質が多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
9 (金)	<div>七草・お粥</div> <div>こだいせきはん</div>	ぶりのてりやき こうはくなます ななくさじるふう	こめ くるまい さとう さといも かたくりこ		ぶり とりにく	★ぎゅうにゅう	きんときにんじん にんじん かぶ (は) せり	しょうが だいこん ゆず かぶ	552	18.1	1.7
13 (火)	<div>牛乳</div> <div>わぎごはん</div>	マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	しょうが だいのこ ほししいたけ ねぎ にんにく コーン キャベツ もやし	580	17.0	2.5
14 (水)	<div>牛乳</div> <div>はいがごはん</div>	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	こめ さとう かたくりこ こめ こんにやく じゃがいも	しろすりごま しろごま こめあぶら	とりひきにく だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ごぼう だいこん	594	17.7	2.2
15 (木)	<div>牛乳</div> <div>はいがごはん</div>	じゃがいものカレーに こまつなのツナあえ くだもの (ポンカン)	こめ じゃがいも さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく まぐろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ えだまめ ほんかん	570	15.0	1.8
16 (金)	<div>牛乳</div> <div>ごはん</div>	さばのねぎみそがけ やさいきんぴら ★かきたまじる	こめ 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 ごまつな	ねぎ ごぼう れんこん ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	615	18.7	2.4
19 (月)	<div>牛乳</div> <div>ちゅうかおこわ</div>	★ししゃものなんぶやき ★ワタンスープ	こめ もちこめ こめ ★ウェーブワフ タン	こめあぶら ごまあぶら しろごま くるごま	やきぶた とりにく	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん	しょうが ほししいたけ たけのこ にんにく はくさい もやし ねぎ	558	17.1	2.9
20 (火)	<div>牛乳</div> <div>はいがごはん</div>	★ごもくたまごやき こまつなのおひたし じゃがいものみそじる	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	とりひきにく ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば ごまつな	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ねぎ	560	17.1	2.4
21 (水)	<div>牛乳</div> <div>練馬区一斉給食～長ねぎ～ ねぎしおぶたどん</div>	かぶのみそじる りんごゼリー	こめ むぎ しらたき さとう かたくりこ	こめあぶら 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 わかめ アガー	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ もやし レモン かぶ しめじ りんごジュース	572	14.9	1.7
22 (木)	<div>牛乳</div> <div>★きざみきつねうどん</div>	だいがくいも じゃこいりおひたし	★うどん さつまいも さとう みずあめ	こめあぶら くろごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	しめじ ねぎ もやし	582	14.4	2.1
23 (金)	<div>牛乳</div> <div>ごはん</div>	★いかのしょうがやき わふうサラダ ★ちくわぶじる	こめ さとう ★ちくわぶ	こめあぶら 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 ごまつな	しょうが キャベツ だいこん きゅうり コーン ごぼう ねぎ	559	19.3	2.3
26 (月)	<div>牛乳</div> <div>世界の料理～インド ★ナン</div>	★キーマカレー ★サモサ まめとやさいのサラダ	★ナン ★こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら	ぶたひきにく とりひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう トマトピューレ 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)	<div>牛乳</div> <div>明治の給食 わぎごはん</div>	さけのしおやき のざわなづけいため ★みそすいとんじる	こめ おおむぎ さといも ★こむぎこ しらたまご	ごまあぶら こめあぶら	さけ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	のざわな にんじん ごまつな	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	558	19.2	2.2
28 (水)	<div>牛乳</div> <div>昭和の給食 ★コッペパン</div>	★くじらのたつたあげ ポイルキャベツ ★クリームスープ	★コッペパン かたくりこ ★こむぎこ じゃがいも	こめあぶら ★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	しょうが キャベツ たまねぎ コーン	629	18.7	2.6
29 (木)	<div>牛乳</div> <div>郷土料理～高知県～ かつおとしょうがのごはん</div>	ぐるに だいこんとみずなのサラダ	こめ かたくりこ さとう こんにやく さといも	こめあぶら 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	しょうが ほししいたけ だいこん	573	19.1	2.2
30 (金)	<div>牛乳</div> <div>★あぶたまどん</div>	きりばしときゅうりのごまあえ ネーブルオレンジ	こめ おおむぎ 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	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース きりばしだいこん 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、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。

