

日 期	献 立 物	献 立 名 主食 主菜・副菜・デザート	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 (%)	脂質 (%)
			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			
2 (月)	【牛乳】 スパイシーピラフ	★ボテトオムレツ ジュリエンヌスープ <small>5年生 社会科開拓</small>	ごめむぎ じゃがいも さとう	ごめあぶら しろごま	ぶたひきにく レンズまめ ★たまご ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	560	15.9	2.5
3 (火)	【牛乳】 いわしのかばやきどん	きなこまめ やさいみそしる	ごめむぎ かたくりこ さとう	ごめあぶら しろごま	いわし いりだいす きなこ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	613	16.6	2.0
4 (水)	【牛乳】 ぶたバラたかなごはん	がめに(ちくぜんに) きやべつのじゃこいため	ごめむぎ こんにゃく さといも さとう	ごめあぶら	ぶたにく とりにく だいす さつまあげ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん たかなづけ さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ もしや	600	16.3	2.6
5 (木)	【牛乳】 ★チキンカレー	ソナサラダ くだもの(りんご)	ごめむぎ じゃがいも ★ごむぎこ さとう	ごめあぶら ★バター ごまあぶら	とりもも レンズまめ まくろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ もやし きゅうり コーン	648	12.7	1.9
6 (金)	【牛乳】 ★あんかけやきそば	あおりポテトピーンズ	★ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも	ごめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★えび だいす	★ぎゅうにゅう あおり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい	571	17.9	2.0
9 (月)	【牛乳】 ごはん	とりにくのやくみソースかけ やさいのごまみそあえ ★むらくもじる	ごめさとう かたくりこ	しろごま	とりにく みそ ★たまご とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし ほししいたけ	596	19.3	2.2
10 (火)	練馬区一斉結業 【牛乳】 むぎごはん	ひじきふりかけ なまあげとねぎのそぼろに もやしとこまつなのしょうがいため	ごめむぎ さとう かたくりこ	しろごま ごめあぶら	あつあげ ぶたひきにく ひじき	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが ねぎ (いせいさきゅう しょく) もやし	618	17.4	1.9
11 (水)	記念日										
12 (木)	【牛乳】 ★こめこのコッペパン	★とりとブロッコリーのクリームに フレンチサラダ くだもの(いよかん)	★ごめこパン じゃがいも ★ごむぎこ さとう	ごめあぶら ★バター	とりにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ キゅうり コーン いんかん	566	18.3	2.3
13 (金)	【牛乳】 ごはん	さばのごまみそやき やさいきんぴら ごもくじる	ごめさとう	しろすりごま しきごま ごまあぶら	さばみそ ちくわ とりにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん だいこん えのきだけ ねぎ	562	18.1	2.0
16 (月)	【牛乳】 はいがごはん	★ふくさたまご こまつなのおひたし じゃがいものみそしる	ごめさとう じゃがいも	ごめあぶら	とりひきにく ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ えのきだけ ねぎ	547	16.6	2.3
17 (火)	【牛乳】 ★ほうとうふううどん	★ちくわのいそべあげ くだもの(ポンカン)	★うどん ★ごむぎこ	ごめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ	★ぎゅうにゅう あおり	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん はくさい ねぎ ほんかん	626	16.8	2.9
18 (水)	【牛乳】 とうふとぶたにくの あんかけどん	プロッコリーサラダ	ごめむぎ さとう かたくりこ	ごめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな プロッコリー	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	571	16.5	2.2
19 (木)	【牛乳】 のざわなごはん	★わかさぎのからあげ いとからんてんサラダ やさいとあぶらあげのみそしる	ごめかたくりこ ★ごむぎこ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごめあぶら	あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ★わかさぎ かんてん	のざわな にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	575	15.5	2.5
20 (金)	【牛乳】 むぎごはん	かんこくふうにくじやが カリカリじゃこサラダ	ごめむぎ じゃがいも しらまたさとう	ごめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ グリンピース	563	15.3	1.7
23 (月)	天皇誕生日										
24 (火)	【牛乳】 むぎごはん	せせんどうふ きりぼししたいこんのナムル ぶどうゼリー	ごめむぎ さとう かたくりこ	ごめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく とうふ アガー	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん チングンサイ こまつな	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ きりぼししたいこん	595	15.6	1.8
25 (水)	【牛乳】 こぎつねごはん	★いかのいちみやき ぐだくさんみそしる	ごめむぎ さとう じゃがいも	ごめあぶら ごまあぶら しろごま	とりにく あぶらあげ ★いかみそ	★ぎゅうにゅう ★いかみそ	にんじん さやいんげん こまつな	コーン にんにく しょうが ねぎ りんご だいこん えのきだけ キャベツ	552	19.1	2.9
26 (木)	【牛乳】 ★シナモントースト	★チリコンカン キャロットドレッシングサラダ	*ごくさんごむぎこ さとう ★ごむぎこ	*マーガリン ごめあぶら	だいす ベーコン ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトかん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	569	17.2	2.5
27 (金)	【牛乳】 はいがごはん	さけのさいきょうやき ごまあえ いもだんごじる	ごめさとう じゃがいも かたくりこ	しろごま しろごま	さけみそ とりにく	★ぎゅうにゅう アガー	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ	564	19.6	1.8

※ 食材料購入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 (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	583	16.9	31.3	2.2	344	102	2.5	242	0.30	0.44	16	6.7

～今月の産直食材～

- 七分つき米
- ねぎ
- ・ぽんかん

…埼玉県行田市
…練馬区
…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。

