

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		(kcal)	(%)	(g)
		たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきじつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い			
2 (月)	スパイシービラフ ★ポテトオムレツ ジュリエンスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	ふたひきにく 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)	いわしのかばやきどん きなこめ やさしみそしる	こめ むぎ かたくりこ さとう	こめあぶら しろごま	いわし いりだいず きなこ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	613	16.6	2.0
4 (水)	ぶたバラたかなごはん がめに (ちくぜんに) きゃべつのじゃこいため	こめ むぎ こんにやく さといも さとう	こめあぶら	ぶたにく とりにく だいず 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 もやし	600	16.3	2.6
5 (木)	★チキンカレー ツナサラダ くだもの (りんご)	こめ むぎ じゃがいも ★ごむぎこ さとう	こめあぶら ★バター ごまあぶら	とりもも レンズまめ まぐろかん	★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 きゃべツ もやし きゅうり コーン	648	12.7	1.9
6 (金)	★あんかけやさそば あおのりポテトビーンズ	★ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★えび だいず	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 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)	ごはん とりにくのやくみソースかけ やさしいごまみそあえ ★むらくもじる	こめ 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 ごまつな	しょうが ねぎ もやし ほししいたけ	596	19.3	2.2
10 (火)	むぎごはん ひじきふりかけ なまあげとねぎのそばろに もやしとごまつなのしょうがいため	こめ むぎ さとう かたくりこ	しろごま こめあぶら	あつあげ ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ (いっせいきゅう しょうく) もやし	618	17.4	1.9
11 (水)	建国記念の日									
12 (木)	★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)	★こめこパン じゃがいも ★ごむぎこ さとう	こめあぶら ★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 きゅうり コーン いよかん	566	18.3	2.3
13 (金)	ごはん さばのごまみそやき やさしいきんぴら ごもくじる	こめ さとう	しろすりごま しろごま 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 ごまつな	しょうが ごぼう れんこん だいこん えのきたけ ねぎ	562	18.1	2.0
16 (月)	はいがごはん ★ふくさたまご ごまつなのおひたし じゃがいものみそしる	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 ごまつな	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ねぎ	547	16.6	2.3
17 (火)	★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	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん かぼちゃ ごまつな	だいこん はくさい ねぎ ほんかん	626	16.8	2.9
18 (水)	とうふとぶたにくの あんかけどん ブロッコリーサラダ	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ブロッコリー	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)	のざわなごはん ★わかさぎのからあげ いとかんてんサラダ やさしいとあぶらあげのみそしる	こめ かたくりこ ★ごむぎこ さとう じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	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)	むぎごはん かんこくふうにくじゃが カリカリじゃこサラダ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	こめあぶら 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 グリーンピース	563	15.3	1.7
23 (月)	天皇誕生日									
24 (火)	むぎごはん しせんどうふ きりぼしだいこんのナムル ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう アカー	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん	595	15.6	1.8
25 (水)	こぎつねごはん ★いかのいちみやき ぐりくさいみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	こめあぶら 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	にんじん さやいんげん ごまつな	コーン にんにく しょうが ねぎ りんご だいこん えのきたけ キャベツ	552	19.1	2.9
26 (木)	★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	★こくさんこむぎこ パン さとう ★ごむぎこ	★マーガリン こめあぶら	だいず ベーコン ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	569	17.2	2.5
27 (金)	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	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	しろごま しろすりごま	さけ みそ とりにく	★ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ごまつな	しょうが キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ 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 … 埼玉県行田市
- ・ねぎ … 練馬区
- ・ぼんかん … 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。

