

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 (%)	食塩相当量 (g)
		たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
8 (水)	旬：清見オレンジ カレーまーぼー どうぶどん	★こまつなのツナあえ くだもの(きよみオレンジ)	こめむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら 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	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きよみ	577	17.1	1.6
9 (木)	道徳お祝い給食 さくらごはん	★さわらのさいきょうやき ★ごもくきんぴら ★いもだんごじる	こめもちこめ さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	★さわらみそ ★さつまあげ とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ れんこん だいごん えのきたけ ねぎ	578	18.3	4.2
10 (金)	はいがごはん	★ひじきりたまごやき ★きゃべつのおかかあえ ★どんじる	こめ さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら	ぶたひきにく ★たまご ぶたにく ★かつおぶし あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ ごぼう だいごん ねぎ	566	17.2	2.3
13 (月)	★チキンカレー	きゃべつとこまつなのサラダ サイダーゼリー	こめむぎ じゃがいも ★こむぎこ さとう ジュース	こめあぶら ★バター ごまあぶら	とりもも レンズまめ	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマトかん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし みかんかん キャベツ ハイナップブルかん	632	12.0	1.8
14 (火)	★あんかけやきそば	あおりのポテトビーンズ	★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 だいたず	★ぎゅうにゅう あおりの	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
15 (水)	はいがごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため ★やさいとあぶらあげのみそしる	こめ じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいごん ねぎ	578	16.4	2.5
16 (木)	むぎごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ くだもの(りんご)	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 こまつな	しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく キャベツ もやし コーン りんご	597	16.5	2.5
17 (金)	むぎごはん	★さけのこみやき いそかあえ ★ちくわぶじる	こめむぎ さとう ★ちくわぶ	こめあぶら	★さけとりにく 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 キャベツ ごぼう だいごん	555	20.9	2.3
20 (月)	ごはん	いかのレモンじょうゆかけ ★もやしのピリカラあえ ★みそけんちんじる	こめかたくりこ さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら ★ごま こめあぶら	いか とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	レモン もやし きゅうり ごぼう だいごん ねぎ	568	17.2	2.4
21 (火)	わかめごはん	★にくじゃが わふうサラダ	こめ じゃがいも しらたき さとう	こめあぶら	ぶたにく	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ だいごん きゅうり コーン	558	14.6	2.3
22 (水)	★ハニートースト	★クリームに ビーンズサラダ	★しよパン はちみつ じゃがいも ★こむぎこ さとう	★マーガリン こめあぶら ★バター	とりにく だいたず	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	565	15.9	2.1
23 (木)	★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	こめむぎ かたくりこ ★しゅうまいのかわ はるさめ	こめあぶら 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	★ちりめんじゃこ ★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 しょうが もやし ねぎ	593	18.1	2.7
24 (金)	旬：新たまねぎ むぎごはん	★さばのごまみそやき もやしとこまつなのしょうがいため ★しんたまねぎのみそしる	こめむぎ さとう じゃがいも	★しろすりごま ★しろごま こめあぶら	★さば みそ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし だいごん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	572	18.0	2.0
27 (月)	チキンライス	★ジャーマンポテト ★たまごやさいのスープ	こめむぎ じゃがいも かたくりこ	こめあぶら ★バター	とりにく ベーコン ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	551	14.4	2.8
28 (火)	★スパゲッティ ミートビーンズ	ブロッコリーサラダ ★ピーチミルクゼリー	★スパゲティ こめこ さとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいたず レンズまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトかん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ ももかん	606	17.3	1.9
29 (水)	昭和の日										
30 (木)	旬：たけのこ たけのこごはん	★めひかりのからあげ ★ごまあえ ★おふのすましじる	こめもちこめ さとう かたくりこ ★やきふ	こめあぶら ★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 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ しょうが キャベツ えのきたけ	576	18.8	1.7

※ 食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16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	578	16.9	30.0	2.3	324	92	2.3	216	0.28	0.40	16	6.8

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 …… 埼玉県行田市
 - ・清見オレンジ …… 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 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。

