

| 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 | | | | |
| 1 (月) | ごはん とりのみそやき ★やさいきんびら ★ごもくじる | ごめ さとう | ごまあぶら | とりく みそ ★ちくわ 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 だいごん えのきたけ ねぎ | 555 | 17.5 | 2.3 | |
| 2 (火) | 旬：そらまめ ★あぶたまどん わふうサラダ ゆでそらまめ | ごめ むぎ さとう かたくりこ | ごめあぶら | とりく あぶらあげ ★たまご | ★ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ そらまめ グリーンピース キャベツ だいごん きゅうり コーン | 581 | 16.4 | 2.1 | |
| 3 (水) | ★みそラーメン いためメンマ フルーツポンチ | ★ちゅうかめん さとう | ごまあぶら ごめあぶら | みそ ぶたひきにく | ★ぎゅうにゅう かんてん | にんじん にら | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさい もやし コーン しなちく | 566 | 14.6 | 3.5 | |
| 4 (木) | 練馬区一斉給食 ねりまるキャベツの ホイコーロードん | ごめ むぎ さとう かたくりこ ★ぎょうぎのかわ | ごめあぶら ごまあぶら | ぶたにく みそ ぶたひきにく だいず | ★ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン にら | しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ (いっせいきゅう しよく) | 574 | 16.0 | 1.4 | |
| 5 (金) | 旬と口の健康週間 きびごはん ★ししゃものなんぶやき カミカミサラダ ★こんさいのみそしる | ごめ きび ごめさ さとう | ★しろごま ★くろごま ごめあぶら | するめ あぶらあげ みそ | ★ぎゅうにゅう ★ししゃも | にんじん ごまつな | きりほしだいごん きゅうり ごぼう ねぎ だいごん れんこん | 576 | 17.4 | 2.3 | |
| 8 (月) | ごはん ★かじきのかわりソース わかさポテト ★はくさいとあつあげのみそしる | ごめかたくりこ さとう じゃがいも | あぶら | ★かじき あつあげ みそ | ★ぎゅうにゅう あおのり | にんじん ごまつな | たまねぎ はくさい | 616 | 16.9 | 2.1 | |
| 9 (火) | むぎごはん しせんどうふ ★きりほしだいごんのナムル | 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 | ★ぎゅうにゅう | 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 もやし たけのこ たまねぎ きりほしだいごん | 552 | 16.7 | 1.8 | |
| 10 (水) | ★チキンカレー ★ツナサラダ | ごめ むぎ さとう じゃがいも ★ごむぎこ | ごめあぶら ★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 キャベツ もやし きゅうり コーン | 613 | 13.2 | 1.9 | |
| 11 (木) | 練馬区一斉給食 ★ビザトースト とりにくのポトフ ねりまるキャベツとごまつなのサラダ | ★しよくパン じゃがいも さとう | ごめあぶら | ベーコン とりにく ワインナー | ★チーズ ★ぎゅうにゅう | ピーマン トマトピューレ にんじん ごまつな | にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ (いっせいきゅう しよく) しょうが | 550 | 17.4 | 3.2 | |
| 12 (金) | 入梅(にゅうばい) はいがごはん ★いわしのしょうがに ★やさいのごまいため ★みそけんちんじる | ごめ さとう ごんにやく じゃがいも | ごめあぶら ★しろごま | ★いわし あぶらあげ とうふ みそ | ★ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | しょうが ねぎ もやし ごぼう だいごん | 573 | 18.3 | 2.5 | |
| 15 (月) | 旬：レタス・トマト ★セルフ コロケパーガー ポイルキャベツ レタスとトマトのスープ | ★まるパン じゃがいも マッシュポテト ★ごむぎこ ★パン | ごめあぶら ★バター | ★まぐろかん レンズまめ ベーコン | ★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ | にんじん トマト ごまつな | たまねぎ キャベツ にんにく レタス コーン マッシュルーム | 562 | 15.7 | 3.2 | |
| 16 (火) | むぎごはん いかのチリソース ★もやしのピリカラあえ かんとんスープ | ごめ むぎ かたくり こ さとう | ごまあぶら ★ごま ごめあぶら | いか ぶたにく とうふ | ★ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ きゅうり たけのこ きくらげ はくさい しょうが たまねぎ | 574 | 17.3 | 2.2 | |
| 17 (水) | 旬：なす マーボーなすどん ★いためナムル れいとうみかん | 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 | ぶたひきにく みそ | ★ぎゅうにゅう | にんじん にはら ごまつな | ねぎ なす たけのこ ほししいたけ もやし にんにく みかん | 634 | 13.2 | 2.1 | |
| 18 (木) | はいがごはん のりのつくだに ★にくどうふ ★じゃこあえ | じゃがいも ★やきふ ごめ しらたき さとう | ごめあぶら ごまあぶら | ぶたにく とうふ | ★ぎゅうにゅう のり ★ちりめんじゃこ | にんじん ごまつな | たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし | 564 | 17.0 | 2.5 | |
| 19 (金) | 食育の日 ごはん ★さげのさいきょうやき やさいのいそあえ ★いもだんごじる | ごめ さとう じゃがいも かたくりこ | ごまあぶら | ★さげ みそ とりく | ★ぎゅうにゅう のり | ごまつな にんじん | しょうが キャベツ だいごん ごぼう えのきたけ ねぎ | 548 | 20.2 | 2.1 | |
| 22 (月) | 旬：うめ うめわかごはん ★ごもくたまごやき ★とんじる | ごめ さとう ごんにやく じゃがいも | ごめあぶら | とりひきにく ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ | ★ぎゅうにゅう | にんじん みつば | かりかりうめきさみ たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいごん ねぎ | 560 | 17.8 | 2.7 | |
| 23 (火) | 旬：なす・トマト・メロン ★なすとトマトの スパゲティ カントリーサラダ ★くだもの(メロン) | ★スパゲティ さとう | オリーブゆ ごめあぶら | ベーコン ぶたひきにく | ★チーズ ★ぎゅうにゅう | パセリ にんじん トマトピューレ トマトかん | にんにく たまねぎ なす キャベツ だいごん レモン ★メロン | 576 | 16.2 | 2.0 | |
| 24 (水) | 練馬区一斉給食 はいがごはん ★じゃがいものカレーに ★ごまつなのツナあえ | ごめ じゃがいも (いっ せいきゅうしよ く) | 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 ごまつな | しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ キャベツ | 551 | 15.2 | 1.8 | |
| 25 (木) | ごはん ★さばのこうみやき ★おひたし ★さわにわん | ごめ さとう しらたき | ★しろごま | ★さば あぶらあげ ぶたにく | ★ぎゅうにゅう | ごまつな にんじん | しょうが ねぎ もやし ごぼう だいごん ほししいたけ | 542 | 18.5 | 2.1 | |
| 26 (金) | スパイシービラフ ★ポテトオムレツ ジュリエヌスープ | ごめ むぎ じゃがいも さとう | ごめあぶら | 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 | 567 | 15.7 | 2.6 | |
| 29 (月) | ★バジルトースト ★コーンシチュー まめとやさいのサラダ | ★しよくパン じゃがいも ★ごむぎこ さとう | ★バター ごめあぶら | ベーコン とりにく だいず | ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム | にんじん | にんにく たまねぎ セロリー コーン きゅうり れんこん えだまめ | 572 | 14.2 | 2.4 | |
| 30 (火) | むぎごはん あつあげのカレーに ★いんげんのおかあえ | ごめ むぎ さとう かたくりこ | ごめあぶら | あつあげ ぶたひきにく ★かつおぶし | ★ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ | 587 | 17.4 | 2.1 | |

※ 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22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 | 572 | 16.5 | 30.7 | 2.3 | 335 | 91 | 2.2 | 220 | 0.27 | 0.44 | 16 | 6.2 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

~今月の産直食材~

- ・七分つき米 …埼玉県行田市
- ・ねり丸キャベツ …練馬区
- ・じゃがいも …練馬区

※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)をもとに算出しているため、摂取栄養価のみを標記しています。



