

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)		
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	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					
1 (金)	ひじきごはん <small>旬：柿(かき)</small>	かれのりやき キャベツのみそしる かき(くだもの)	2年生 生活科見学	こめ さとう でんぶん	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ かれない あつあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	ごぼう しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ かき	549	20.0	2.0	
4 (月)	振替休日(文化の日)											
5 (火)	ツナピラフ	★スパニッシュオムレツ ★こまつなのクリームスープ		こめ じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	まぐろかん とうにゅう ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン こまつな	たまねぎ コーン えのきたけ	573	16.8	2.1
6 (水)	はいがごはん	キャベツメンチ おひたし とうふのみそしる		こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいた とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	623	16.7	2.2
7 (木)	カレーうどん	ちくわのいそべあげ ぶどうゼリー		うどん でんぶん こむぎこ さとう	こめあぶら マヨネーズ(卵なし)	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	★ぎゅうにゅう あおりのアガー	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ぶどうジュース ぶどうかん	590	17.4	2.1
8 (金)	はいがごはん	さばのみそに はくさいのごまずあえ のつぺいじる	1年生 生活科見学	こめ さとう さいも でんぶん	しろすりごま こめあぶら	さば みそ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい もやし きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ	596	17.9	2.0
11 (月)	ごくごくおこわ	のりのつくだに みそドレサダ あつあげのうまに		こめ もちごめ あかまい くらまい きびきびさとう さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	みそ あつあげ ぶたにく だいた	★ぎゅうにゅう やきのり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし こんにゃく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	604	15.4	1.7
12 (火)	さつまいもごはん	さけのもみじやき カリカリジャコサラダ けんちんじる	5年生 連合音楽会	こめ もちごめ さつまいも さとう さいも	くろごま マヨネーズ(卵なし) ごまあぶら こめあぶら	さけ みそ あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	587	15.7	2.1
13 (水)	みそラーメン	さつまいものごまだんご		ちゅうかめん でんぶん さつまいも しらたまこ さとう	ごまあぶら ねりごま こめあぶら しろごま	みそ ぶたひきにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	こんにゃく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン もやし きくらげ	633	14.0	1.6
14 (木)	郷土料理～長野県～ キムタクごはん	とりのさんぞくやき ごんさいのみそしる りんご		こめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	ぶたひきにく とりにく みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく しょうが ねぎ キムチ たくあん ごぼう だいこん れんこん りんご	612	15.2	2.3
15 (金)	はいがごはん	★ニギスのからあげ さっぱりあえ ★にらたまじる	2年生 予備日	こめ でんぶん さとう	こめあぶら	★にぎす とうふ みそ ★たまご	★ぎゅうにゅう	こまつな にら	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	541	16.7	1.9
18 (月)	にまめ ★ココアあげパン	ツナサラダ ポークビーンズ		★こめパン きびさとう さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	ツナ ぶたにく だいた いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマトピューレ	キャベツ たまねぎ	617	18.6	2.0
19 (火)	いいまめきなこ ぶたどん	じゃがいものみそしる きなこまめ	特別時程	こめ さとう じゃがいも きびさとう	こめあぶら	ぶたにく みそ いりだいた きなこ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ しらたき	602	15.9	2.1
20 (水)	とうふ とうふとひきにくの あんかけどん	やさいのねぎソースがけ おはなみかん	1年生 予備日	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	とうふ ぶたひきにく だいた	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ みかん	552	15.2	1.9
21 (木)	しょうゆみそ はいがごはん	ぶりのしょうゆやき おかかあえ ねりまみそのみぞしる	6年生 社会科見学	こめ さとう でんぶん		ぶり かつおぶし あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	543	19.1	1.9
22 (金)	まめもやし ビビンバ	トックスープ		こめ きびさとう トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	572	16.9	2.0
25 (月)	えだまめ えだまめごはん	★ちくさやき あきのとんじる		こめ さとう さつまいも	ごまあぶら こめあぶら	とりひきにく ★たまご ぶたにく みそ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ ほししいたけ ごぼう しめじ はくさい ねぎ こんにゃく	600	17.1	2.0
26 (火)	だいやち はいがごはん	はたけのおにく千里ソースあえ ピリピリしらたき なめこのみそしる	5年生 移動学習	こめ でんぶん きびさとう さとう	こめあぶら ごまあぶら	だいた とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しらたき だいこん なめこ	590	14.7	2.2
27 (水)	★かしわばん	ホキのカレームニエル ★はたてのチャウダー	特別時程	★ミルクパン こむぎこ じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) オリーブゆ こめあぶら	ホキ ベーコン はたて とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	542	20.4	2.2
28 (木)	チャーハン	★いかのかりんとうがらめ ごもくちゅうかスープ		こめ でんぶん じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら しろごま	やきぶた なた ★いか とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ グリンピース えのきたけ たまねぎ	553	14.5	2.1
29 (金)	世界の料理～ブラジル～ ガーリックライス	フェイスヨアダ カラフルピクルス		こめ むぎ じゃがいも さとう	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン ぶたにく ウイナー だいた いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ きピーマン	こんにゃく たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	570	15.4	2.0

※ 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20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。

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 …埼玉県行田市
- ・柿、みかん …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。

