

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	たんぱく質	脂質		
献立名	主な材料とその働き	たんぱく質が多い	しほが多い	たんぱく質が多い	むきつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	(kcal)	(%)	(g)		
8 (水)	<b>始業式</b>											
9 (木)	カレーライス	ブロッコリーのサラダ みかんゼリー	3年生 社会科見学	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく コーン みかんジュース みかんかん	634	12.2	1.5
10 (金)	焼開き やさいのうまにどん	こうはくなます おしろこ	4年生 社会科見学	こめ でんぶん さとう しらたまだんご	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あずき	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きんときにんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ ゆず はくさい だいごん	659	13.8	1.9
13 (月)	<b>成人の日</b>											
14 (火)	旬：れんこん・かぶ はいがごはん	わふうおみくじハンバーグ れんこんサラダ かぶのみそしる		こめ パンこ でんぶん さとう	マヨネーズ (卵なし) こめあぶら	ぶたひきにく とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん かぶのはっぱ	たまねぎ えだまめ コーン だいごん れんこん キャベツ かぶ	567	15.4	1.7
15 (水)	旬：みかん ★ちゅうかどん	しおこんぶあえ おはなみかん		こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく ★いか かまぼこ	★ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ きゅうり キャベツ みかん	534	15.6	1.7
16 (木)	★チョコチップパン	★ホキのチーズばんこやき ポトフ		★チョコチップパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	ホキ ぶたにく ウインナー	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	572	20.9	2.3
17 (金)	はいがごはん	さばのしおこうじやき たくあんあえ ごじる		こめ さとう さといも	ごまあぶら	さば あぶらあげ みそ だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ キャベツ もやし こんにやく だいごん ごぼう	552	18.6	1.8
20 (月)	★おやこどん	とうふのみそしる りんご		こめ きびぎとう でんぶん		とりにく ★たまご とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ほししいたけ ねぎ りんご	564	15.9	1.8
21 (火)	練馬区一斉給食～にんじん～ ★チキンクリームライス	にんじんドレッシングサラダ にんじんケーキ	給食委員会 食缶空っぽ週間	こめ こむぎこ さとう グラニューとう	こめあぶら	とりもち いんげんまめ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ こまつな にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ だいごん	698	12.2	1.8
22 (水)	★えびピラフ	★チーズポテト ミネストローネ		こめ じゃがいも マカロニ	こめあぶら	★えび ベーコン とりにく だいず	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ マッシュルーム セロリー	546	15.8	2.0
23 (木)	郷土料理～山梨県～ ほうとう	やさいのごまあえ きなこむしパン		ほうとう さとう こむぎこ きびぎとう	こめあぶら しろすりごま	ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう きなこ	★ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな ほうれんそう	だいごん ほししいたけ はくさい ねぎ	626	15.1	2.2
24 (金)	明治の給食 はいがごはん	さけのしおやき おひたし しらたまのみそしる		こめ さとう じゃがいも しらたまだんご		さけ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい だいごん ねぎ こんにやく	541	18.9	1.8
27 (月)	昭和の給食 ★コッペパン	クジラのたつたあげ ポイルキャベツ ★コーンシチュー		★コッペパン でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	くじらにく とりもち とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん パセリ	りんご にんにく しょうが キャベツ たまねぎ コーン	623	20.4	2.3
28 (火)	平成の給食 ★たまごいり キムチチャーハン	ワンタンスープ ★カルピスゼリー		こめ ワンタンのかわ ★カルピス	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく だいず ★たまご ぶたひきにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ はくさい みかんかん	564	14.9	1.8
29 (水)	練馬区一斉給食～長ねぎ～ はいがごはん	はたけのおにく ねぎソース ゆかりあえ みそけんちんじる		こめ でんぶん さとう さといも	こめあぶら ごまあぶら	だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいごん きゅうり ごぼう ほししいたけ	568	13.9	1.9
30 (木)	まごわやさしい給食 まめごまごはん	ぶりのこうみやき ひじきのにも じゃがいものみそしる		こめ きびぎとう じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	ぶり だいず あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ ねぎ しょうが たまねぎ しめじ こんにやく	602	18.7	2.1
31 (金)	ひじきふりかけごはん	★ししゃものチーズはるまき わかめのみそしる		こめ さとう こむぎこ はるまきのかわ	しろごま こめあぶら	かつおぶし あぶらあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう ししゃも ★チーズ わかめ		たまねぎ えのきたけ	578	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。

～今月の産直食材～

- 七分つき米 … 埼玉県行田市
- にんじん、長ねぎ … 練馬区
- 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。

