

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	I値 (Kcal)	たんぱく質 (%)
2	木	むぎ 麦ごはん にとうふ 肉豆腐 みそポテト しそひじきふりかけ	○	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく やきとうふ たまご みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しらだき やきふ じゃがいも こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ こまつな	621	17.2
3	金	ミルクパン ラザニア やさい 野菜とコーンのスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく レンズまめ	ミルクパン マカロニ こめあぶら さとう こめこ かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト キャベツ コーン こまつな	638	19.1
6	月	じゅうごや ♪十五夜♪ ごはん さんまのかば焼き こまつな あ つきみだんごじる もやしと小松菜ののり和え 月見団子汁	○	ぎゅうにゅう さんま のり	こめ かたくりこ さとう ごま しらたまこ さといも	しょうが もやし こまつな にんじん かぼちゃ だいこん しめじ こねぎ	618	13.9
7	火	むぎ 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツとわかめのすもの くだもの(シャインマスカット)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ さやいんげん きゅうり ぶどう	543	15.2
8	水	ポークカレーライス コーンサラダ みかんゼリー	○	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン みかんジュース みかんかん	640	13.5
9	木	ごはん いかのかりん揚げ やさい しおこんぶあ なまあ しろ 野菜の塩昆布和え 生揚げのみそ汁	○	ぎゅうにゅう いか しおこんぶ とりにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら こめあぶら	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん えのきだけ ねぎ	607	17.9
10	金	チキンライス キャベツのスープ ブルーベリーマフィン	○	とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ たまご	こめ こめあぶら さとう バター メープルシロップ こむぎこ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく グリーンピース キャベツ こまつな ブルーベリー レモン	605	13.6
14	火	ごはん さかなこみや 魚の香味焼き じゃこ入りわふう 具だくさんみそ汁	○	ぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま こめあぶら こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	552	21.6
15	水	ピラフ スパニッシュオムレツ クリームスープ	○	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう たまご ひよこまめ なまクリーム だっしふんにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら オリーブゆ じゃがいも こめこ さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん パセリ しょうが コーン	634	16.3
16	木	クファージュシー イナムドゥチ サーターアンダギー	○	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ みそ とうにゅう	こめ もちごめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも こむぎこ くろざとう	ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	616	15.1

お米と日本人の食

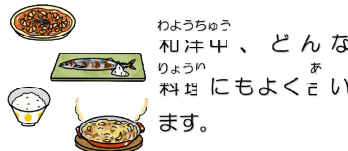
※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

お米は日本人にとって土産であり、令和7年度から令和8年度において中粒となる米となる予定です。しかし、令和7年度の米の消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに令和7年度からの令和8年度の消費量は、令和7年度の消費量に比べて約1割減と見込まれています。もうすぐ令和8年度です。お米の大切さをあらためて見直してみよう。

主食としてのご飯のよさ

お米にはお米のほかに、小麦などから作られるパンやめんもあります。お米となる米は、令和7年度から令和8年度にかけては、令和7年度に比べて約1割減と見込まれています。お米は、令和7年度から令和8年度にかけては、令和7年度に比べて約1割減と見込まれています。お米は、令和7年度から令和8年度にかけては、令和7年度に比べて約1割減と見込まれています。

●どんな料理にも合う!



●腹持ちがよい!



●塩分はゼロ!



●量の調整がしやすい!



日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (Kcal)	たんぱく質 (%)
17	金	ねぎ塩豚丼 もちもちポテト はるさめ春雨スープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ	にんにく にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな	641	14.7
20	月	あんかけ焼きそば ビーンズポテト くだもの(梨)	○	ぶたにく いか ちくわ ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ パセリ なし	623	17.6
21	火	ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き じゃがいも入りきんぴら 吉野汁	○	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	こめ じゃがいも こめあぶら こんにゃく さとう でんぶん	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ほししいたけ こまつな	596	18.9
22	水	ガーリックライス スパイシーチキン ABCスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) マカロニ	にんにく ねぎ セロリー にんじん たまねぎ こまつな	615	17.9
23	木	ごはん ジャンボシューマイ やさしい野菜のからし和え かきたま汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう しゅうまいのかわ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ こまつな にんにく ねぎ	582	17.6
24	金	子ぎつねごはん ししゃものごまフライ とんじる 豚汁	○	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら こむぎこ パンこ ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん さやえんどう しょうが ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	696	18.2
27	月	ココア揚げパン コーンシチュー キャロットドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム だっしふんにゅう	ねじりパン さとう グラニューとう バター こめあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	574	13.7
28	火	マーボー豆腐丼 はるさめ春雨サラダ くだもの(柿)	○	ぶたにく みそ むぎみそ とうふ ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ こまつな コーン かき	572	15.9
29	水	こまつな小松菜とじゃこのチャーハン ツナマヨ春巻 トックスープ	○	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ(たまごなし) こむぎこ はるまきのかわ トック	しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんにく にんじん トマトかん こまつな だいこん たまねぎ たけのこ	649	15.8
30	木	シーフードのトマトソーススパゲティ バジルドレサラダ パンプキンプリン	○	ベーコン あさり まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう アガー なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマトかん こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ	670	16.3
31	金	ぐり栗おこわ さかなさいきょうや 魚の西京焼き とうふ 豆腐のすまし汁 黒みつ団子	○	ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ とりにく なんと とうふ	こめ もちごめ くり ごま さとう しらたまだんご くろざとう	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	584	19.2

【一人あたりの平均栄養摂取量】

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
10月平均 (中学年)	613	16.6	33.6	2.3	343	87	2.3	221	0.29	0.45	15	5.8

9月の食材の主な産地

牛乳 (東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 山形 北海道)
米 (宮城) 豚肉 (北海道・茨城)
鶏肉 (岩手・宮崎) かつお (宮城) さけ (山形・秋田)
さわら (山形) さば (九州・沖縄) ししゃも (加賀)
きびなご (長崎) 鶏卵 (栃木)

じゃがいも(練馬・北海道)

キャベツ(群馬) 人参(北海道) 大根(北海道・青森)
白菜(茨城) ごぼう(青森) 玉ねぎ(兵庫・北海道)
きゅうり(福島) ねぎ(青森・秋田・山形・栃木・千葉)
さやいんげん(福島) チンゲン菜(静岡) 小松菜(埼玉・足立)
ぶどう(山梨) なし(千葉・栃木)

お知らせ

◎連続して5食以上欠食される場合は、事前に『給食停止届』をご提出ください。

※『給食停止届』は、学校のホームページよりダウンロードできます。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク