

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	イラスト
		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 水	ｽﾊﾟがﾃｲﾓｰﾄﾞｰｽﾞ 牛乳 ポテトサラダ 秋のりんごゼリー	だいず 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 粉寒天		米 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも スパゲッティ (卵なし) 米サラダ油 三温糖		にんにく しょうが にんじん りんご缶 たまねぎ マッシュルーム りんごジュース トマト缶 トマトピューレ きゅうり		675	15.9	豆類
2 木	ごまごはん 牛乳 里芋チーズクロック 大根の靴マヨ 練馬ゆずいりわかめスープ	牛乳 ひき肉 だいず ダイスチーズ 鶏卵 鶏肉 わかめ 木綿豆腐		米 炒りごま 米サラダ油 パン粉 (生) マヨネーズ (エッグフリー) さといも 無塩バター 薄力粉		たまねぎ だいこん きゅうり しょうが たけのこ にんじん ねぎ ゆず		648	16.3	きのこ類
6 月	ダイスチーズパン 牛乳 ボークビーンズ フルーツサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 だいず		ダイスチーズパン 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 無塩バター 薄力粉		セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶		606	16.4	小魚類
7 火	バエリア 牛乳 さつま芋のポタージュ フレンチサラダ	鶏肉 むきえび いか 牛乳 生クリーム		米 おしむぎ 米サラダ油 有塩バター さつまいも 上白糖		にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー パセリ こまつな キャベツ にんじん		649	14.1	豆類
8 水	ごはん 牛乳 練馬ｷﾞｯｼﾞの回鍋肉 中華すいとん	牛乳 豚肉 米みそ		米 おしむぎ 上新粉 米サラダ油 ごま油 でん粉 国産はるさめ薄力粉		しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ はくさい		580	14.3	海藻類
9 木	ごはん 牛乳 鮭のみじ焼き みそどれサラダ 粟米湯	牛乳 さけ 米みそ 鶏肉 鶏卵		米 おしむぎ マヨネーズ (エッグフリー) 米サラダ油 ごま油 でん粉		しょうが にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン チンゲンサイ		590	18.7	芋類
10 金	セルフフィッシュバーガー 牛乳 練馬白菜のクリームシチュー みかん	たら 鶏卵 牛乳 鶏肉		コッペパン 米サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖 無塩バター		キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい みかん		584	20.1	種実類
13 月	カレー大王のカレー 牛乳 読書旬問 シーザーサラダ はじまり	ウィンナー 牛乳 粉チーズ		米 おしむぎ 米サラダ油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 ざらめ糖 (中ざらめ糖) 三温糖 クルトン		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご缶 キャベツ きゅうり		620	11.7	魚介類
14 火	かぼちゃのドリア 牛乳 14匹の朝ごはんきのこスープ フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ピザチーズ 牛乳 ヨーグルト		米 有塩バター 米サラダ油 無塩バター 薄力粉 上白糖		にんじん かぼちゃ マッシュルーム セロリー ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ パセリ ミックスドフルーツ		612	15.9	豆類
15 水	こっそりオムライス(セルフ) 牛乳 ごまサラダ コーンポタージュ	ウィンナー 鶏卵 牛乳 ベーコン 生クリーム		米 もち麦 無塩バター 薄力粉 米サラダ油 三温糖 炒りごま		たまねぎ マッシュルームランダム にんじん もやし ホールコーン クリームコーン パセリ		709	13.1	果物類
16 木	ごはん 牛乳 11匹の和とｱｯﾄﾞﾘｯｸｯｶ コールスローサラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 だいず 粉チーズ 鶏卵 鶏肉 豆腐		米 おしむぎ 無塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パン粉		たまねぎ クリームコーン にんじん キャベツ ねぎ こまつな		640	15.1	海藻類
17 金	いわしの蒲焼き丼 牛乳 味噌汁 桃太郎のきひ団子	いわし 牛乳 油揚げ わかめ 米みそ だいず きな粉		米 おしむぎ でん粉 上白糖 炒りごま じゃがいも 冷凍白玉団子		こまつな ねぎ		688	17.2	乳類
20 月	えびクリームライス(大泉小) 牛乳 カントリーサラダ(大泉小) ぶどうゼリー(大泉小)	むきえび 牛乳 アガー		米 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 三温糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁 ぶどうジュース		587	14.5	種実類
21 火	ごはん 牛乳 鱈のマヨネーズ焼き 焼肉サラダ すまし汁	牛乳 さわら 米みそ 豚肉 まこんぶ ちらしかまぼこ (もみじ)		米 おしむぎ 米サラダ油 マヨネーズ (エッグフリー) つきごんにやく 三温糖 ごま油		しょうが パセリ にんじん もやし きゅうり こまつな 糸みつば		594	19.3	芋類
22 水	ビーンズカレーピラフ 牛乳 バリバリサラダ りんご	鶏肉 ボンレスハム だいず 牛乳 わかめ ひじき		米 もち麦 無塩バター 米サラダ油 ワンタンの皮		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり りんご		569	13.2	卵類
24 金	わかめご飯 牛乳 キャベツしゅうまい 塩もみ けんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 だいず 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		米 でん粉 米サラダ油 さといも こんにやく		キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ		611	19.7	きのこ類
27 月	ごはん 牛乳 鮭のﾌｧﾝﾌﾞﾝ焼 ｷﾞｯｼﾞと竹輪の和え物 味噌汁	牛乳 さけ 米みそ 焼き竹輪 油揚げ わかめ だいず		米 おしむぎ 三温糖 炒りごま じゃがいも		しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ		599	21.2	果物類
28 火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ごぼうのサラダ 秋の味噌汁	牛乳 鶏肉 だいず 木綿豆腐 米みそ		米 おしむぎ 三温糖 さつまいも 米サラダ油 さといも マヨネーズ (エッグフリー)		しょうが ごぼう にんじん もやし なめこ ごねぎ		614	19.1	魚介類
29 水	ごまごはん 牛乳 酢豚 中華トマトスープ	牛乳 豚肉 鶏肉		米 炒りごま でん粉 米サラダ油 じゃがいも ごま油 三温糖		しょうが バイン缶 にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ ホールコーン		636	14.5	卵類
30 木	秋いっぱいごはん 牛乳 豚汁 りんご	鶏肉 牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 だいず		米 おおむぎ 日本ぐり 米サラダ油 上白糖 ぎんなん 板こんにやく じゃがいも		にんじん ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ りんご		584	17.5	乳類

※ 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

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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
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