

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 (kcal)	エネルギー (%)
日	曜		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		
2	火	練馬ご飯 牛乳 アジのみりん焼き こまつな 小松菜とえのきのおかか和え 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ アジ みそ かつおぶし 豚肉 豆腐	米 小麦 油 砂糖 ごま こんにやく	だいこん にんじん こまつな もやし えのき ごぼう たまねぎ ねぎ	577	22.9
3	水	きなご揚げパン 牛乳 キャベツとツナの ソテー 米粉と豆乳のクラムチャウダー	牛乳 きなご ツナ 鶏肉 ベーコン あさり 豆乳	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	651	17.7
4	木	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 チンゲン菜ともやしのスープ りんご	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 小麦 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが もやし 干しいたけ チンゲンサイ りんご	596	15.1
↑6/4 (木) 練馬区一斉給食の日です。区内で収穫されたキャベツが教育委員会より納品されます。キャベツたっぷりの回鍋肉丼を作ります♪							
5	金	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 豚肉の野菜炒め	牛乳 もみり かつおぶし 豚肉	米 小麦 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	603	17.0
8	月	大豆とじゃこのご飯 牛乳 いかのかりん 揚げ 切り干し大根の含まれ煮 すまし汁	牛乳 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ いか かつおぶし ちらしかまぼこ	米 小麦 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう しょうが ねぎ 切干だいこん さやいんげん 干しいたけ しめじ えのき たまねぎ こまつな	614	20.3
↑6/4~6/10は歯と口の健康週間です。6/8(月)はいかや切り干し大根を使い、よく噛んで食べることを意識する「かみかみ献立」です。							
9	火	キャロットライス 牛乳 チキンのサクサク焼き 小麦むぎスープ	牛乳 鶏肉	米 小麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) コーンフレーク	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ こまつな	608	15.7
10	水	スパゲティータトウイモ 牛乳 野菜のガーリックソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	スパゲティ オリーブオイル	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 なす スズキニ キャベツ コーン もやし こまつな	571	16.5
11	木	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 こまつな 小松菜の煮浸し 具だくさんみそ汁	牛乳 いわし かつおぶし 豚肉 みそ	米 小麦 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ねり梅 ねぎ こまつな もやし えのき にんじん だいこん たまねぎ しめじ	577	20.3
↑6/11(木)は梅雨の季節に入ることを示す「入梅」です。この季節に最も脂がのっておいしくなる「いわし」をいただきます。							
12	金	豚キムチ丼 牛乳 ビーフンスープ メロン	牛乳 豚肉 鶏肉	米 小麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも 片栗粉 あぶら油 ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさいキムチ なら にんじん キャベツ こまつな メロン	578	15.8
16	火	ごめっこカレーライス 牛乳 ごぼうチップサラダ	牛乳 豚肉	米 小麦 油 じゃがいも 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり ごぼう	644	12.3
17	水	麦ご飯 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め 中華スープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ カルピス 粉寒天	米 小麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのき はくさい こまつな ぶどうジュース	577	16.0
18	木	エビピラフ 牛乳 キャベツサラダ キャベツスープ キャベキ	牛乳 ベーコン エビ	米 小麦 オリーブオイル 砂糖 あぶらごめ油 米粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ きゅうり こまつな	634	11.6
↑6/18(木)は練馬区一斉給食の日です。今回も区内で収穫されたキャベツが教育委員会より納品されます。サラダ、スープ、ケーキにキャベツを使用します♪							
19	金	豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳 さけの生 しょうが焼き 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 鮭 かつおぶし みそ	米 小麦 油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが ごぼう にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	609	22.1
22	月	五穀ご飯 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 ごぼうのピリ辛炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 かつおぶし みそ	米 小麦 赤米 黒米 きび 油 砂糖 こんにやく	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう れんこん だいこん ねぎ	591	17.6
23	火	ガバオライス 牛乳 フォー入り五目スープ さくらんぼ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 小麦 油 砂糖 フォー 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが たけのこ もやし なら ねぎ さくらんぼ	652	19.0
24	水	カレーミートトースト 牛乳 キャベツコンソテー 鶏肉のポトフ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン ウインナー	無塩食パン 油 薄力粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン にんにく	617	20.2
↑6/24(水)は練馬区一斉給食の日です。今回は区内で収穫された玉葱が教育委員会より納品されます。トーストのカレーソースとポトフに使用します♪							
25	木	ゆかりご飯 牛乳 さばの塩焼き 野菜とちくわの炒め物 のっぺい汁	牛乳 さば 竹輪 鶏肉 かつおぶし	米 小麦 油 ごま油 じゃがいも 片栗粉 こんにやく	にんじん キャベツ こまつな だいこん 干しいたけ ねぎ	596	19.3
26	金	ジャージャー麺 牛乳 キャベツのオイス ター炒め ミルクプリン	牛乳 豚肉 大豆 みそ 生クリーム パールアガー	みじん切中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 メープルシロップ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ブロッコリー	616	17.7
29	月	麦ご飯 牛乳 お好みバーグ 磯和え みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 あおりのり かつおぶし のり みそ わかめ	米 小麦 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ キャベツ れんこん 紅しょうが にんじん こまつな ねぎ	573	18.4
30	火	麦ご飯 牛乳 筑前煮 野菜の塩昆布和え スイカ	牛乳 鶏肉 かつおぶし 大豆 さつま揚げ 塩昆布	米 小麦 油 こんにやく さといも じゃがいも 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり スイカ	578	15.5

※ 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 (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	603	17.5	30.9	2.3	335	92	2.6	259	0.32	0.47	19	6.7