

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
9	金	わかめご飯 ★牛乳 ぶりの照り焼き 七草汁 白玉ぜんざい 鏡開きのこんだて	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶり とりにく あずき	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ぎらめ しらたまだんご	しょうが レモン だいこん だいこん (は) にんじん かぶ かぶ (は) ほししいたけ はくさい せり ねぎ こまつな	679	16.7
13	火	ご飯 ★牛乳 おみくじコロッセ 練馬みその味噌汁 大根ときゅうりのびり辛漬け 運試しこんだて＆練馬みその日	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ウインナー あつあげ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが	633	14.2
14	水	★厚揚げ塩麻婆丼 ★牛乳 ★チヨレギサラダ	とりにく あつあげ ★ぎゅうにゅう かいそう のり	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら さとう ★しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり こまつな コーン	607	17.3
15	木	★あずきご飯 ★牛乳 鮭の塩こうじ焼き 呉汁 野菜のからし和え 小正月のこんだて	あずき ★ぎゅうにゅう さけ だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ もちごめ ★ごま じゃがいも さとう	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	541	22.3
16	金	ご飯 ★牛乳 ★大豆とじゃこのふりかけ 千草あえ たら汁 ★りんご 食育の日～富山～	★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ たら みそ	こめ ★しろごま さとう こんにやく ごまあぶら	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ ★りんご	554	16.7
19	月	★クリームソースかけキャロットライス ★牛乳 ツナサラダ スイートポテト	とりにく ★えび いか ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう クリーム まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ キャベツ もやし	699	14.5
20	火	ひじきご飯 ★牛乳 ★卵焼き しょうがけんちん汁 ビリビリしらたき 大寒のこんだて	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにやく かたくりこ しらたき	にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいこん しょうが こまつな にんにく ねぎ	594	17.8
21	水	ご飯 ★牛乳 練馬産ねぎのすき焼き煮 ばりばり大豆サラダ はれひめ 練馬産ねぎ給食	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ だいず	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ワントンのかわ かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ (いっせいきゅうしょく) こまつな キャベツ きゅうり はれひめ	612	16.6
22	木	★なんちゃってオムライス ★牛乳 ABCスーフー ココアゼリー	ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく かんてん クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース キャベツ コーン	610	15.4
23	金	カレーうどん ★牛乳 青のりこふきいも ぼんかん	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう あおのり	うどん こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな ぼんかん	529	15.8
26	月	きなこ揚げパン ★牛乳 ワンドゥースーフー フルーツヨーグルト	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	コッパパン あぶら さとう こめあぶら ワントンのかわ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし にら みかんかん バインアップルかん ももかん	597	15.5
27	火	ご飯 ★牛乳 ★さばのみそ煮 春雨サラダ 〇ひつ汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ ハム とうふ とりもも あぶらあげ	こめ さとう はるさめ こめあぶら しらたまこ こむぎこ	しょうが うめぼし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん まいたけ こまつな	695	17.8
28	水	〇ほうとう ★牛乳 ★ゼリーフライ みかん	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう おから ★たまご	ほうとう さといも じゃがいも こめあぶら さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな しょうが たまねぎ みかん	625	14.0
29	木	キムチチャーハン ★牛乳 揚げぎょうざ ★中華風コーンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりにく ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら バター	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(アレルギー不使用) ねぎ キャベツ ししいたけ にんにく たまねぎ コーン ほうれんそう	571	15.6
30	金	★コメッコキンカレーライス ★ミルクコーヒー ◎キャベツのおかか和え	とりもも とうにゅう ★コーヒーぎゅうにゅう まぐろ かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ぎらめ ごまあぶら	しょうが セロリー たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	658	13.0

※ 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15回  
※ ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニューです。字体の異なる料理は、思い出の給食の該当料理です。  
※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

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	614	16.1	30.6	2.3	349	92	2.4	236	0.27	0.43	20	6.5
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