

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
		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	エネルギー (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	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ ざらめ 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 おみくじコロッケ 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	ごめ こめあぶら じゃがいも マッシュポテト ごむぎこ パンこ あぶら こんにゃく 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	ごめ 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 吳汁 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 だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごめ 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 だいす ちりめんじゃこ あぶらあげ たら みそ	ごめ ★しろごま さとう こんにゃく 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	ごめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも パター ごむぎこ 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 ピリピリしらたき 【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 だいす ★たまご あつあげ	ごめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく 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 ぱりぱり大豆サラダ 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 だいす	ごめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ワンタンのかわ 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スープ 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	ごめ 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 (ほんかん)	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 ほんかん	529 15.8
26 月	きなこ揚げパン ★牛乳 ワンタンスープ 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	コッペパン あぶら さとう こめあぶら ワンタンのかわ 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 パインアップルかん ももかん	597 15.5
27 火	ご飯 ★牛乳 ★さばのみぞ煮 春雨サラダ ○ひつみ汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ハム とうふ とりもも あぶらあげ	ごめ 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 まいいたけ こまつな	695 17.8
28 水	○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 揚げきょうざ ★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	ごめ 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 パター	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(アル使用) ねぎ キャベツ 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	★コメッコチキンカレーライス ★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	ごめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ごめこ ざらめ 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