

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		1食分 (kcal)	1食分 (%)
1 水	和風カレー丼 ★牛乳 ★カリカリ油揚げのサラダ 冷凍みかん	とりもも ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり みかん		550	12.7
2 木	★練馬大根のエコごはん ★東京牛乳 ★ねり丸和風ハンバーグ 練馬のトマトソース ★練馬の味噌汁 星形きゅうりのキラキラサラダ 練馬キャロットゼリー 学校給食甲子園こんだて	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ ★とうにゅう ★たまご かつおぶし ★あぶらあげ みそ ひじき まぐろかん アガー		こめ こめあぶら ★しろごま パンこ じゃがいも (じぼ) さとう		だいごん (は) たまねぎ キャベツ トマト にんじん だいごん たまねぎ なす きゅうり コーン にんじん オレンジジュース		678	16.6
3 金	★みそラーメン ★牛乳 ★ゆで枝豆 小玉すいか 2年生 えだまめのさやもぎ	ぶたひきにく ★だいずみーと みそ ★ぎゅうにゅう		ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら かたくりこ バター ★しろごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ たら ねぎ コーン ★えだまめ すいか		547	19.0
6 月	★きなご揚げパン ★牛乳 ★ミネストローネ シーザーサラダ	★きなご ★ぎゅうにゅう とりもも ★だいず ベーコン チーズ		ねじりパン あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも クルトン		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん トマトペースト ほうれんそう コーン		551	16.0
7 火	★七夕ちらし寿司 ★牛乳 鮭の塩こうじ焼き セタ汁 ★冷凍パイ 七夕のこんだて	とりもも ★あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう さけ とりにく かまぼこ		もちこめ こめ さとう こめあぶら そうめん・ひやむぎ		にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん きゅうり だいごん ねぎ こまつな ★れいとうパイ		613	20.8
8 水	★じゃじゃめん ★牛乳 ★練馬じゃがいもの青のり大豆ポテト 練馬産 じゃがいも 給食	ぶたひきにく ★だいず みそ ★ぎゅうにゅう あおのり		うどん こめあぶら ★ねりごま ★しろすりごま さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも		もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ		595	17.0
9 木	ご飯 ★牛乳 ★焼き鯖のねぎかつおたれ ★トマトとしらすのかきたま汁 ★ひじきの煮物	★ぎゅうにゅう ★さば かつおぶし ちりめんじゃこ ★たまご ★あぶらあげ ひじき ★だいず		こめ さとう かたくりこ こめあぶら		しょうが ねぎ トマト たまねぎ にんじん		572	20.1
10 金	★あぶらふ丼 ★牛乳 和風サラダ ★きな粉豆	とりもも ★たまご ★ぎゅうにゅう ★いりだいず ★きなご		こめ こめあぶら あぶらふ こんにやく さとう でんぶん		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり		603	15.9
13 月	わかめご飯 ★牛乳 ★卵焼き ツナサラダ ★夏野菜の味噌汁 きりわけ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず ★たまご まぐろかん ★あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら		にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし だいごん なす ねぎ こまつな みょうが		592	17.6
14 火	ご飯 ★牛乳 ほっけの塩麹焼き 焼きのり ★呉汁 ★やさいのごまじょうゆ くるむ	★ぎゅうにゅう ほっけ のり ★だいず ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ		こめ じゃがいも さとう ★しろすりごま		にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ		527	20.7
15 水	★ガバオライス ★牛乳 フォー入り五目スープ フルーツピオカ 食育の日～タイ～	とりひきにく ★だいず ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく		こめ ごまあぶら さとう ★しろごま(ねり) こめあぶら こめめん タピオカ		にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン バジル しょうが ねぎ えのきたけ もやし こまつな みかんかん パイナップルかん ももかん		679	15.3
16 木	★鶏飯 ★牛乳 ★きびなごの甘辛揚げ 切干大根のピリ辛和え 奄美のこんだて	★あぶらあげ ★たまご とりもも のり ★ぎゅうにゅう ★きびなご		こめ なたねあぶら こめあぶら かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		ほししいたけ たくあん しょうが ねぎ はねぎ きりぼしだいごん キャベツ もやし にんじん きゅうり		616	16.1
17 金	夏野菜のカレーライス ★牛乳 蒸しとうもろこし フローズンヨーグルト 1年生 とうもろこしの皮むき	とりもも ★ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト		こめ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう バター こむぎこ ざらめ とうもろこし		しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ		685	11.7

※ 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13回

※ ★はアレルギー対応に関わるものです。

※ 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	601	16.8	31.0	2.2	325	98	2.5	220	0.26	0.44	14	5.8