

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
2	水	★カレーライス ★牛乳 ひじきのピリッとサラダ	↑ 食欲 ア ッ プ 週 間 ↓	とりもも ヨーグルト ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん	こめ こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	599	12.5		
3	木	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★チョレギサラダ		ぶたひきにく ★だいず みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう かいそう のり	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にら だいこん きゅうり こまつな コーン	601	16.8		
4	金	★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 ぶたにく ベーコン 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 グリンピース セロリー しょうが キャベツ コーン	617	15.3		
7	月	★卵とじそぼろ丼 ★牛乳 ★呉汁 ★冷凍パイ		とりひきにく ★こうや豆腐 ★たまご のり ★ぎゅうにゅう ★だいず ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな ★れいとうパイ	685	18.7		
8	火	★バエリア ★牛乳 レンズ豆のスープ じゃがいものハニーサラダ スペインのこんだて		とりにく いか ★えび ★ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	こめ パター こめあぶら あぶら じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんにく トマトピューレ ピーマン にんじん キャベツ こまつな きゅうり	521	19.3		
9	水	★栗ご飯 ★牛乳 きっかしゅうまい ★小松菜の味噌汁 和風サラダ 重陽の節句こんだて		★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき かんてん ★あぶらあげ ★だいず みそ	こめ もちごめ くり ★ごま ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう こめあぶら	しょうが たまねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり	570	15.8		
10	木	★長崎ちゃんぽん ★牛乳 ツナサラダ ★かすてら 長崎島のこんだて		ぶたにく ちくわ いか ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう まぐろかん ★たまご	こめあぶら ちゃんぽんめん かたくりこ さとう ごまあぶら グラニューとう はちみつ こむぎこ ざらめ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし	584	17.4		
11	金	ご飯 ★牛乳 ★ビーンズコロッケ ★あおさのみそ汁 浅漬け		★ぎゅうにゅう ★だいず ぶたひきにく あおさ ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ きゅうり キャベツ しょうが	632	15.3		
14	月	ターメリックライス ★牛乳 ★チリコンカン ぱりぱりひじきサラダ		★ぎゅうにゅう ★だいず ぶたひきにく ひじき	こめ こめあぶら こむぎこ さとう あぶら ワントンのかわ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン にんじん キャベツ もやし	620	14.3		
15	火	★萩の花ご飯 ★牛乳 ★鯖の塩こうじ焼き ★さといものみそ汁 大根ときゅうりのびり辛漬け		ささげ ★ぎゅうにゅう ★さば みそ ★あつあげ	こめ もちごめ さといも こめあぶら ごまあぶら	★えだまめ にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	582	18.8		
16	水	胚芽パン ★牛乳 魚のバジルチーズ焼き ★じゃがいものポタージュ やさいのピクルス		★ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ベーコン ★とうにゅう クリーム	はいがパン パター オリーブゆ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	パセリ しょうが セロリー たまねぎ きゅうり だいこん にんじん	536	21.3		
17	木	★野菜菜ご飯 ★牛乳 さんぞくやき きのこスープ ぶどう 長野県のこんだて		★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ ベーコン	のぎわな しょうが にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しめじ こまつな ぶどう	594	14.3		
18	金	★ナシゴレン ★牛乳 ビーフンスープ チーズポテト 食育の日～インドネシア～		とりもも ★えび ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	こめ ごまあぶら さとう あぶら こめあぶら ビーフン パター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ こまつな	569	15.5		
24	木	ピザトースト ★牛乳 ★シーフードチャウダー キャロットソースサラダ		ベーコン チーズ ★ぎゅうにゅう いか ★えび ★だいず ★とうにゅう クリーム	むえんパン こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン しょうが セロリー にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	569	19.4		
25	金	★ちらし寿司 ★牛乳 ★月見汁 ピリピリしらたき ★お月見チーズケーキ 十五夜献立		とりもも ★あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう ★とうふ かまぼこ クリームチーズ クリーム ★たまご	もちごめ こめ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたき こむぎこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな にんにく レモン	704	12.6		
28	月	ご飯 ★牛乳 ★梅ひじきふりかけ ★厚揚げの中華旨煮 野菜のねぎソース和え ★りんご		★ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく ★あつあげ	こめ さとう ★しろごま こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ しめじ にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ もやし こまつな ねぎ ★りんご	578	17.2		
29	火	★さつま芋ご飯 ★牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き キャベツのおかか和え ★練馬みその味噌汁 練馬みその日		★ぎゅうにゅう ★ししゃも まぐろ かつおぶし ★あつあげ みそ	もちごめ こめ さつま芋 ★くろごま さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん こまつな	558	18.6		
30	水	練馬スパゲティ(だしなし) ★牛乳 ★たこべったん 都民の日こんだて		まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★だいず たこ かつおぶし	スパゲティ オリーブゆ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんじん コーン ねぎ キャベツ	668	18.7		

※ ★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。

※ 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18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	599	16.7	32.1	2.5	359	103	2.6	207	0.29	0.43	14	6.1