



実施日 日 曜	牛乳	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 (%)
2月	○	ごまごはん ★キムチチゲ 三色ナムル 大学芋	★飲用牛乳 豚肉 みそ ★木綿豆腐	米 大麦 さとう はるさめ あぶら ごま あぶら さつまいも 水あめ	はくさい はくさいキムチ えのきたけ ぶなしめじ たら 緑豆もやし しょうが にんじん ほうれんそう にんにく	629	13.4
4水	○	★ガバオライス ★トマトと卵のスープ	★国産大豆 豚肉 鶏肉 ★飲用牛乳 ★鶏卵	米 大麦 さとう あぶら じゃがいも でん粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ にんじん こまつな トマト	651	17.6
5木	○	五目あんかけ焼きそば ★フルーツ白玉	豚肉 なた ★飲用牛乳	中華めん あぶら さとう でん粉 白玉粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 緑豆もやし きくらげ チンゲンサイ ★黄桃 みかん ★パイナップル	633	13.4
6金	○	麦ごはん ホキの紅葉焼き ひじきのピリッとサラダ 豚じゃが味噌汁	★飲用牛乳 ホキ みそ ひじき ツナ 豚肉	米 大麦 あぶら さとう マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	608	16.8
9月	○	ゆかりごはん ★生揚げのふきよせ ツナときゅうりの酢の物	★飲用牛乳 鶏肉 ★生揚げ ツナ わかめ	米 大麦 ごま あぶら こんにゃく さとう でん粉	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きゅうり さやいんげん 緑豆もやし	641	16.0
10火	○	麦ごはん ★さばのレモンみそ煮 野菜の辛味和え ★きのこの沢煮焼	★飲用牛乳 ★さば みそ 豚肉 ★豆腐	米 大麦 さとう	しょうが にんにく レモン果汁 しいたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな なめこ えのきたけ	600	18.2
11水	○	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 ★中華風コーンスープ 花みかん  練馬産キャベツ給食	豚肉 みそ ★飲用牛乳 ★鶏卵	米 大麦 あぶら さとう でん粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ(練馬産) 青ピーマン とうもろこし みかん	617	14.7
12木	○	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが 甘味噌キャベツ	★飲用牛乳 もみのり 豚肉 みそ	米 大麦 じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 緑豆もやし	621	13.2
13金	○	★食パン 手作りりんごジャム パンネとひよこ豆のミートソース煮 バジルドレッシングサラダ	★飲用牛乳 豚肉 ひよこめ	★食パン さとう あぶら コーンスターチ ペンネマカロニ	りんご りんごジュース たまねぎ きゅうり にんじん トマト キャベツ 緑豆もやし	629	14.1
16月	○	黒米ごはん ★ツナ入り卵焼き ごぼうの味噌ドレッシング えのきたけのすまし汁	★飲用牛乳 ベーコン ツナ ★鶏卵 みそ 豚肉	米 黒米 あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし えのきたけ こまつな	629	15.4
17火	○	★ナン ごぼう入りドライカレー フレンチドレッシングサラダ ★ラ・フランス	★飲用牛乳 鶏肉 豚肉 レンズまめ	★ナン あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 干しぶどう とうもろこし ★ラ・フランス	604	16.0
18水	○	チキンライス ほうれん草とコーンのソテー 野菜ときのこのスープ	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉	米 大麦 あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース ほうれんそう とうもろこし えのきたけ ぶなしめじ	601	15.2
19木	○	麦ごはん 鮭フライ もやしのごま炒め ★わかめとじゃがいもの味噌汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日</span>	★飲用牛乳 さけ ★油揚げ わかめ みそ	米 大麦 薄力粉 パン粉 あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 緑豆もやし ねぎ	687	16.9
20金	○	★麻婆豆腐丼 キャベツと切干大根のサラダ	豚肉 みそ ★豆腐 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう ごま でん粉	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース キャベツ 切干しだいこん ほうれんそう	603	16.1
24火	○	★鮭ごはん じゃがいもの団子汁 ひよこ豆とれんこんのきんぴら	さけ ★鶏卵 ★飲用牛乳 ひよこ豆 鶏肉	米 大麦 あぶら でん粉 さとう ごま じゃがいも	ぶなしめじ にんじん グリンピース こまつな れんこん 赤パプリカ しいたけ だいこん ねぎ	586	15.5
25水	○	★けんちんうどん かしわいもべ天 キャベツと小松菜の生姜浸し	鶏肉 ★油揚げ ★飲用牛乳 鶏肉 あおのり	うどん こんにゃく 薄力粉 でん粉 あぶら	にんじん しいたけ こまつな ねぎ しょうが にんにく キャベツ	590	19.9
26木	○	ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ ★はちみつにんじんゼリー ～かぶのピューレ添え～	★飲用牛乳 鶏肉 ツナ ひよこめ 粉寒天 ★調理用牛乳 ★生クリーム	米 大麦 あぶら さとう でん粉 はちみつ	パセリ にんにく たまねぎ にんじん かぶ トマト 赤パプリカ 青ピーマン こまつな きゅうり キャベツ レモン果汁 みかんジュース	645	13.4
27金	○	チンジャオロース丼 ★粟米湯(スーミータン)	豚肉 ★飲用牛乳 ★豆腐 ★鶏卵	米 大麦 あぶら さとう こんにゃく でん粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん とうもろこし チンゲンサイ	604	17.2
30月	○	麦ごはん お好みバーグ ★じゃこ入りサラダ 金時汁	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 あおのり みそ ★ちりめんじゃこ	米 大麦 パン粉 ごま でん粉 あぶら こんにゃく さとう さつまいも	たまねぎ キャベツ 紅しょうが れんこん 緑豆もやし こまつな ねぎ にんじん だいこん ごぼう はくさい	682	16.2

※ 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。

※ ★印：本校でアレルギー対応を行う献立・食材です。

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 (ugRAE)	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	624	16	28	2.4	318	94	2.2	244	0.40	0.51	32	4.8
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	20	5以上