



実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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	たんぱく質	脂質	塩分	
日	曜										(kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	火	ホイコー口丼 牛乳 もちやしの中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう もめんどうふ	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	きゃべつ にんじん あおピーマン ねぎ もちやし きくらげ	633	16.5	28.0	2.1	果物					
2	水	きなご揚げパン 牛乳 チキンポトフ なし	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッパパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ なし	618	13.7	38.0	2.2	緑黄色 野菜					
3	木	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ	こめ さとう マーガリン こめあぶら じゃがいも	えだまめ キャベツ たまねぎ あおピーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	599	21.6	27.9	2.5	芋類					
4	金	ちゅうか 中華おこわ 牛乳 イカの唐揚げ チンゲン菜のスープ	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ もちこめ こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ はるさめ	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが だいこん しめじ チンゲンサイ	606	16.6	30.1	2.8	海藻					
7	月	とり 鶏ごぼうご飯 牛乳 さばのねぎみそかけ 五目汁	とりにく ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ もめんどうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ちくわぶ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん はくさい しめじ	644	18.9	31.4	2.5	乳製品					
8	火	ぎゅうにゅう ポークカレーライス 牛乳 ツナと大根のサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	691	11.9	31.6	2.2	豆類					
9	水	まっか ずし 菊花寿司 牛乳 きんめだい さいきょうや 金目鯛の西京焼き 豆腐のすまし汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう きんめだい さいきょうや とりにく きぬどうふ かまぼこ	こめ さとう こめあぶら	ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん きく だいこん みつば ねぎ	577	20.2	26.5	3.1	果物					
10	木	ウイナーピラフ 牛乳 チキンのマレード焼き 金時豆のスープ	ウイナー ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ	こめ おおむぎ こめあぶら マーレード じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが たまねぎ にんじん パセリ	654	16.0	31.7	3.0	魚介類					
11	金	ほん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ なす あおピーマン にんじん もちやし はくさい いら ねぎ セロリ	646	15.5	32.0	2.4	きのこ					
14	月	はん ぎゅうにゅう わかめごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 華風きゅうり	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう がんと とりにく	こめ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	633	14.5	29.1	2.5	芋類					
15	火	さんまのひつまぶし 牛乳 カリカリ油揚げサラダ なめこ汁	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ もめんどうふ わかめ はつちょうみそ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん なめこ	630	15.2	34.9	2.6	緑黄色 野菜					
16	水	ねぎ塩カルビ丼 牛乳 トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ トック	にんにく ねぎ にんじん もちやし あおねぎ レモン だいこん	577	15.2	26.7	2.2	種実類					
17	木	ツナコーントースト 牛乳 ひよこ豆のスープ ジャーマンポテト	ツナ ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく ベーコン	しょくばん マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	631	14.1	42.6	2.2	豆類					
18	金	にしよく 二色おはぎ 牛乳 とんじり やさい 豚汁 野菜のゆかり炒め	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ みそ	こめ もちこめ さとう すりごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも こめぬかあぶら	しょうが にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな ゆかり	616	13.8	29.8	1.8	乳製品					
23	水	うめ 梅じゃごご飯 牛乳 塩肉じゃが あぶらあげ いたもの もちやしと油揚げの炒め物	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	カリカリうめ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もちやし	584	14.7	24.0	2.6	卵					
24	木	おつきりこみうどん (群馬県の郷土料理) ぎゅうにゅう 牛乳 てんぷら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおりの	うどん こめあぶら さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ	632	17.0	26.6	2.5	緑黄色 野菜					
25	金	こぎつねご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 具だくさん味噌汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき とりにく たまご みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ ねぎ こなつな	638	18.0	33.6	2.8	きのこ					
28	月	じゅうじやん どうろん 家常豆腐丼 牛乳 はるさめ 春雨サラダ	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もちやし きくらげ	605	15.4	29.2	1.9	果物					
29	火	レーズンシナモンロール 牛乳 チキンピーズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	ぶどうパン マーガリン ざらめ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	667	13.6	36.4	2.6	魚介類					
30	水	ほん きのこご飯 牛乳 ぎゅうにゅう しゃもんの南蛮漬 さつま汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも もめんどうふ みそ	こめ もちこめ こめあぶら さとう かたくりこ こんにゃく じょうしんこ あぶら さつまいも	にんじん ほししいたけ えのきたけ まいたけ しめじ しょうが ごぼう だいこん	682	17.9	32.5	2.8	種実類					

※ 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20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 (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	613	16.0	21.8	2.5	326	96	2.0	224	0.32	0.48	26	3.9
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

給食時の新型コロナウイルス感染症対策について (練馬区教育委員会より)

- 給食当番はもとより、児童全員食事前後の手洗いを徹底する。
- 配膳時にマスクを着用する。(配膳が終了するまで、給食当番以外の児童もマスクを着用する。)
- 食事の際に向かい合せない。(机を向かい合わせて班を作ることはしない。)

<給食の献立について>

- できるだけ教室内での配膳にかかる手数を減らした献立となります。
- 感染症対策を優先し、できるだけ適切な栄養摂取ができるように努めます。
- できるだけアレルギー対応が少なくなるように食材や献立を組み合わせています。

