



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(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)																							
1 火	ホイコー口丼 牛乳 もやし中華スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	うら	こめ	おおむぎ	こめあぶら	きゃべつ	にんじん	あおピーマン	ねぎ	もやし	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	こめ	あぶら	さとう	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	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	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	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	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	鶏ごぼうご飯 牛乳 さばのねぎみそかけ 五目汁	とり	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	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	菊花寿司 牛乳 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	みそ	とり	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	さいやんげん	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	きん	ときまめ	こめ	おおむぎ	こめあぶら	マーマレード	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	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	だいず	みそ	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	もやし	はくさい	にら	ねぎ	セロリ	646	15.5	32.0	2.4	きのこ						
14 月	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	ぎゅうにゅう	がん	ちくわ	うら	こめ	さとう	こめあぶら	じゃがいも	ごまあぶら	こんにやく	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	ちよう	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	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 トックスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とり	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	ベーコン	こめ	あぶら	じゃがいも	しょく	ぼん	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	二色おはぎ 牛乳 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	こんにやく	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	梅じゃごご飯 牛乳 塩肉じゃが も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	こんにやく	さとう	カリ	カリ	うら	しょうが	にんじん	たまねぎ	さいやんげん	もやし	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) 牛乳 てんぷら	とり	あぶら	あげ	ぎゅうにゅう	ちくわ	あお	り	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	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	家常豆腐丼 牛乳 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	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	きのこご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬 さつま汁	とり	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	こんにやく	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)

保護者の方へ

(1) 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。

(2) 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。)

(3) 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。