


実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	糖質 (g)	塩分 (g)	※補ってほしい食品	
1	木	韓国風すき焼き丼 牛乳 わかめスープ 冷凍りんご	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう もめんどうふ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら さんあんどう マヨネーズ ねりごま こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ にら ほししいたけ エリンギ だいこん ねぎ りんご	635	15.4	31.3	2.5	魚介類		
2	金	青大豆と昆布のご飯 牛乳 おでん 小松菜のおかか炒め	だいず きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ つみれ さつまあげ ちくわ	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも ちくわ	にんじん ほししいたけ だいこん もやし こまつな	603	17.0	24.5	3.0	きのこ		
5	月	さつまいもご飯 牛乳 鮭のマヨ味噌焼き のっぺい汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さつまいも くらごま マヨネーズ こめあぶら こんにやく さといも どんぶん	しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ	612	19.9	32.4	2.4	緑黄色野菜		
6	火	コーンピラフ 牛乳 てりやきチキン 野菜スープ ぶどう	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ざらめ かたくりこ こめぬかあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ ねぎ こまつな ぶどう	651	17.6	30.8	2.3	芋		
7	水	カレーうどん 牛乳 大学芋	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ くらごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	618	13.9	27.1	2.5	海藻		
8	木	しょうが焼き丼 牛乳 きのこのけんちん汁	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら どんぶん こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ しめじ なめこ	640	15.8	31.9	2.1	豆製品		
9	金	黒砂糖パン 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 根菜のゴマドレサラダ	ぎゅうにく とりにく	くろざとらパン どんぶん じゃがいも あぶら こめあぶら さとう しろすりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん れんこん ごぼう だいこん	632	14.5	33.6	2.4	魚介類		
12	月	秋野菜のカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しめじ きゅうり もやし	680	11.2	29.8	2.0	卵		
13	火	味噌ラーメン 牛乳 春巻き	ぶたにく いろこ みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ どんぶん こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが たけのこ にら ほししいたけ	670	15.3	28.7	3.3	果物		
14	水	とり飯 牛乳 おび天 かぼちゃの味噌汁	とりにく ぎゅうにゅう とうふ とびうお みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ くろざとら あぶら	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース たけのこ だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	652	17.9	27.9	3.3	海藻		
15	木	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いんげんまめ	しょくぱん マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ こまつな コーン あかピーマン	630	14.0	37.3	2.6	乳製品		
16	金	ゆかりご飯 牛乳 みかん 生揚げと野菜のうま煮 キャベツと竹輪のおかか和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし	こめ こめぬかあぶら さといも さとう	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ キャベツ さやいんげん もやし みかん	622	16.1	28.5	2.2	肉類		
19	月	マーボー豆腐丼 牛乳 もやしの中華スープ	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう どんぶん こめあぶら はるさめ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし チンゲンサイ	617	16.2	29.2	2.4	芋		
20	火	秋の香りご飯 牛乳 ぶり大根 揚げじゃがのきんぴら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり ぶたひきにく	こめ さつまいも こめあぶら さとう じゃがいも あぶら こんにやく	にんじん ほししいたけ しめじ だいこん しょうが ごぼう さやいんげん	656	15.6	32.2	2.1	豆製品		
21	水	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム パインゼリー	とりにく えび ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら ピーフン さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ パインアップルジュース	581	15.8	26.3	2.6	卵		
22	木	ご飯 牛乳 チキンタレかつ 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ ほししいたけ こまつな	645	15.6	31.1	2.6	緑黄色野菜		
23	金	ツナサンド 牛乳 キノコと大豆のチャウダー キャベツとコーンのソテー	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	はいがパン こめぬかあぶら マヨネーズ じゃがいも バター こむぎこ こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれんそう キャベツ	655	14.7	42.5	2.6	海藻		
26	月	きのこご飯 牛乳 さわらの西京焼き 豚汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ	こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	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 だいこん ねぎ	669	19.0	33.9	2.6	果物		
27	火	あぶたま丼 牛乳 五目汁	あぶらあげ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう あつあげ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース ごぼう だいこん	606	17.4	30.9	2.1	小魚		
28	水	シシジューシー 牛乳 肉豆腐 キャベツのゆかり和え	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたき かたくりこ こめぬかあぶら	にんじん にんにく ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	598	16.2	34.2	2.5	芋		
29	木	玄米わかめご飯 牛乳 きびなごの南蛮漬け お月見団子汁 みかん	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう きびなご とりにく	こめ げんまい どんぶん じょうしんこ あぶら さとう こめあぶら しらたまだんご	ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな みかん	596	13.6	23.4	2.1	雑穀		
30	木	練馬スパゲッティ 牛乳 根菜のペペロンチーノ	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう	だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな	586	16.0	33.8	2.3	乳製品		

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	631		15.7	31.2	2.5	321	99	2.0	245	0.33	0.50	26	4.3
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。（机に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。