

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	○	麦ご飯 けんちん汁 ★さばの味噌煮 切干大根とワカメの和え物	さば みそ 鶏肉 牛乳 こんぶ カットわかめ だしこんぶ	こめ 押麦 上白糖 じゃがいも 豆腐 片栗粉 ごま油 米サラダ油 こんにやく	小松菜 にんじん しょうが 切干しだいこん もやし 大根 ねぎ	エネルギー 770 Kcal たんぱく質 35.2 g	
2	金	○	中華丼 卵スープ ナムル	豚肉 えび いか かまぼこ 鶏肉 たまご 牛乳 カットわかめ	米 上白糖 片栗粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ もやし 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 玉葱 椎茸 白菜	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 36.6 g	
5	月	○	カレーライス こんにやくサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム	こめ 押麦 じゃがいも 薄力粉 こんにやく 上白糖 米サラダ油 バター	にんじん にんにく しょうが セロリー 玉葱 りんご もやし きゅうり とうもろこし	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 24.1 g	
6	火	○	麦ご飯 じゃこふりかけ 味噌汁 ★魚とさつまいもの甘辛煮	かつお節 大豆 かつお 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 じゃこ あおのり	こめ 押麦 上白糖 さつまいも 片栗粉 ごま 米サラダ油 ゴマ	いんげん にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 大根 はくさい ねぎ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 32 g	
7	水	○	ツナのとまトスパゲティー フレンチサラダ ミルクココアゼリー	ツナ 牛乳 粉チーズ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	スパゲティー 上白糖 米サラダ油	にんじん トマト 玉葱 キャベツ とうもろこし マッシュルーム きゅうり	エネルギー 793 Kcal たんぱく質 31.0 g	
8	木	○	麦ご飯 五目汁 ごぼういりつくね キャベツとたくあん和え ◎いい歯の日:かみかみ献立	大豆 豚肉 鶏肉 たまご 生揚げ 牛乳	こめ 押麦 片栗粉 上白糖 米サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 ごぼう 玉葱 しょうが キャベツ たくあん漬 大根 ねぎ	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 38.9 g	
9	金	○	麻婆豆腐丼 中華スープ ハンカチーフ	豆腐 豚肉 みそ 大豆 テンメンジャン 鶏肉 ロースハム 牛乳	こめ 押麦 上白糖 片栗粉 普通はるさめ 米サラダ油 ごま油	にら とうがらし にんじん ねぎ チンゲンツアイ たけのこ 椎茸 しょうが にんにく 玉葱 もやし 胡瓜 大根	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 35.0 g	
12	月	○	麦わかめご飯 トック入りスープ 韓国風肉じゃが	豚肉 牛乳 カットわかめ	こめ 押麦 しらたき じゃがいも 上白糖 トック ごま 米サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが 玉葱 はくさい えのき ねぎ	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 27.4 g	
13	火	○	ご飯 すまし汁 ★さわらの照り焼き 野菜の炒め煮	さわら 豚肉 かつお節 豆腐 なたと 牛乳 こんぶ	こめ 押麦 上白糖 片栗粉 じゃがいも こんにやく 米サラダ油	にんじん 小松菜 ごぼう れんこん 椎茸 ねぎ	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 36.6 g	
14	水	○	ホィコーロー丼 豆腐スープ 中華サラダ ◎練馬区一斉献立の日・地場産物:キャベツ 期末考査	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳 カットわかめ	こめ 押麦 上白糖 片栗粉 米サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ 椎茸 ねぎ たけのこ にんにく 玉葱 しょうが もやし	エネルギー 764 Kcal たんぱく質 27.1 g	
15	木	○	フレンチトースト ★秋のシチュー コールスロー	たまご 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉 バター 米サラダ油	にんじん 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 29.4 g	
16	金	○	親子丼 味噌汁 ★ブロッコリーごまかかあえ	鶏肉 かまぼこ たまご かつお節 油揚げ みそ 牛乳 海苔	こめ 押麦 上白糖 こんにやく 片栗粉 じゃがいも ゴマ	にんじん ブロッコリー 小松菜 玉葱 椎茸 グリンピース はくさい ねぎ	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 35.7 g	
19	月	○	生姜ごはん ぐる煮 昆布キャベツ みかん ◎食育の日:高知県郷土料理	豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳 塩昆布	こめ 押麦 上白糖 こんにやく さといも 米サラダ油 ごま油 ゴマ	にんじん しょうが 椎茸 大根 キャベツ みかん	エネルギー 796 Kcal たんぱく質 30.6 g	
20	火	○	黒砂糖パン かぶのスープ ペンネミートグラタン	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ	黒砂糖パン 上白糖 米サラダ油 バター	にんじん かぶ にんにく 玉葱 エリンギ しょうが セロリー キャベツ かぶ	エネルギー 752 Kcal たんぱく質 29.1 g	
21	水	○	野沢菜チャーハン 春雨スープ ポテトご揚げ	鶏肉 ベーコン ★まだこ たまご 牛乳 じゃこ あおのり	こめ 押麦 普通はるさめ ゴマ じゃがいも 片栗粉 薄力粉 上白糖 ごま油 米サラダ油	にんじん 野沢菜漬け ねぎ チンゲンツアイ しょうが 椎茸 玉葱 紅しょうが(甘酢漬)	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 27 g	
22	木	○	麦ご飯 むらくも汁 ★魚のチャンチャン焼き 若草ポテト 2年生校外学習	鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 こんぶ	こめ 押麦 じゃがいも 片栗粉 バター 米サラダ油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 38.2 g	
23	金	勤労感謝の日						
26	月	○	ウインナーのピラフ 野菜スープ ★きのこキッシュ	ウインナー えび 生クリーム たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	こめ じゃがいも 米サラダ油 バター	にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム とうもろこし しめじ エリンギ キャベツ	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 33.4 g	
27	火	○	五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	豚肉 いか えび なたと うずら卵 牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 粉寒天	蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 米サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが たけのこ 玉葱 椎茸 はくさい もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 32.7 g	
28	水	○	ひじき鶏そぼろご飯 かきたま汁 ししゃものカレーあげ ★春菊ごま和え	鶏肉 油揚げ たまご みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 牛乳 ひじき ししゃも(生干し)	こめ もち米 上白糖 薄力粉 米サラダ油 ごま	にんじん しゅんぎく 小松菜 椎茸 もやし ねぎ	エネルギー 865 Kcal たんぱく質 38.6 g	
29	木	○	チリチーズドッグ カボチャのクリームスープ きゃべつとハムのサラダ	豚肉 大豆 ベーコン ロースハム ピザ用チーズ 牛乳 生クリーム	コッペパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 有塩バター 米サラダ油	かぼちゃ にんじん クリームコーン キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー 756 Kcal たんぱく質 30.5 g	
30	金	○	麦ご飯 味噌汁 いかの唐揚げかわりソースがけ もやしの和え物	いか かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 カットわかめ	こめ 押麦 片栗粉 三温糖 揚げ油 米サラダ油	にんじん 小松菜 玉葱 はくさい もやし 大根 長ねぎ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 33.6 g	

学校行事や食材の都合により、  
献立を変更する場合があります  
★季節の料理 ◎行事献立

(旬の食材) さば・まだこ・鮭・さわら・ししゃも・さつまいも・春菊・ブロッコリー・白菜・野沢菜・じゃがいも・  
さといも・ごぼう・にんじん・れんこん・かぶ・大根・生姜・かぼちゃ・早生みかん・きのこ類

