

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		
3	月	○	練馬ごはん のっぺい汁 五目卵焼き ◎練馬区一斉献立の日・地場産物:大根 個人面談	豚肉 油揚げ えび たまご 鶏肉 牛乳 芽ひじき	こめ 押麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく 竹輪 片栗粉 米ぬか油 ゴマ	にんじん ほうれんそう 小松菜 大根 しょうが 玉葱 椎茸 ねぎ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 31.8 g	
4	火	○	ごぼういりドライカレー かりかりポテのサラダ	豚肉 大豆 レンズまめ 豚骨 牛乳	こめ 押麦薄力粉 上白糖 じゃがいも バター 米ぬか油	青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり ごぼう	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 27.4 g	
5	水	○	麦ご飯 五目スープ 家常豆腐	豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉 うずら卵 牛乳	こめ 押麦 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ラー油	にんじん チンゲンサイ しょうが 椎茸 たけのこ キャベツ もやし にんにく ねぎ 椎茸 玉葱	エネルギー 856 Kcal たんぱく質 35.2 g	
6	木	○	エッグトースト ポークビーンズ	たまご 大豆 ベーコン 豚肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ ピザ用チーズ	食パン じゃがいも 上白糖 バター マヨネーズ 米ぬか油	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 37.8 g	
7	金	○	魚のかば焼き丼 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 こんぶ	こめ 押麦 片栗粉 上白糖 じゃがいもこんにゃく 米ぬか油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 29.3 g	
10	月	○	豚キムチ丼 肉だんごいり春雨スープ	豚肉 豚肉 たまご 豆腐 牛乳	こめ 押麦 上白糖 片栗粉 普通はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん たら チンゲンサイ しょうが にんにく 白菜キムチ 玉葱 もやし ねぎ 椎茸 白菜	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 33.1 g	
11	火	○	煮じゃごはん すまし汁 豆腐の真砂揚げ からしあえ	豆腐 えび 鶏肉 たまご かつお削り節 鶏肉 牛乳 じゃこ 芽ひじき だしこんぶ	こめ 片栗粉 上白糖 ゴマ 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 ねぎ 白菜 もやし 大根 椎茸	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 37.7 g	
12	水	○	シーフードクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ	ベーコン えび いか 豚骨 牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 32.2 g	
13	木	○	麦ご飯 五目汁 魚の照り焼き 切干大根の煮付け	ぶり 油揚げ 削り節 鶏肉 豆腐 牛乳	こめ 押麦 上白糖 片栗粉 米ぬか油	とうがらし にんじん 小松菜 しょうが 切干しだいこん 大根 ねぎ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 35.4 g	
14	金	○	あぶたま丼 つみれ汁 みかん	油揚げ 竹輪 たまご あじ 鶏肉 みそ 豆腐 削り節 牛乳	こめ 押麦 片栗粉	にんじん 小松菜 玉葱 椎茸 グリーンピース しょうが ねぎ 大根 みかん	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 38.7 g	
17	月	○	かてめし かきたま汁 わかさぎのから揚げ ごま和え	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 豆腐 たまご 削り節 わかさぎ みそ 牛乳 刻み昆布	こめ もち米 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ゴマ	にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ しょうが ブラックマッペ もやし グリーンピース	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 35.3 g	
18	火	○	パンプキンパン 野菜スープ ビーンズコロッセ もやしのソテー	豚肉 大豆 たまご 鶏肉 牛乳 調理用牛乳	パンプキンパン じゃがいも 乾燥マッシュポテ 薄力粉 パン粉 米ぬか油	にんじん 青ピーマン 玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ もやし	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 36.4 g	
19	水	○	プルコギ丼 卵スープ 春雨サラダ ◎食育の日:韓国料理	豚肉 たまご 牛乳 カットわかめ	こめ 押麦 上白糖 片栗粉 普通はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん たら 玉葱 もやし えのき りんご しょうが にんにく もやし きゅうり	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 28.5 g	
20	木	○	麦ご飯 みそ汁 鯖文化干し 野菜のうま煮	さばの文化干し 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	こめ 押麦 じゃがいも 上白糖 片栗粉 米ぬか油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 椎茸 はくさい ねぎ	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 33.2 g	
21	金	○	カレーうどん かぼちゃと芋のけんぴ 浅漬け ◎冬至献立	鶏肉 かまぼこ 牛乳 だしこんぶ	片栗粉 冷凍うどん さつまいも 上白糖 水あめ 米ぬか油 黒ごま	にんじん 小松菜 かぼちゃ とうがらし しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 708 Kcal たんぱく質 24.7 g	
24	月		振り替え休日					
25	火	○	ツナピラフ ジュリエンスープ タンドリーチキン ぶどうゼリー ◎クリスマス献立	ツナ缶 鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 生クリーム 	こめ 白糖 バター 米ぬか油 アガー	にんじん 玉葱 トマト にんにく ねぎ しょうが セロリー キャベツ ぶどうジュース みかん缶	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 31.8 g	

冬休み(次回の給食は1月8日~)

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

◎行事献立

(使用する旬の食材)かぼちゃ、白菜、小松菜、チンゲンサイ、ほうれん草、大根、にんじん、ねぎ、さつまいも、さといも、ごぼう、みかん、さば、ぶり、いか、しらたき、こんにゃく



すてきな年末・年始を