

実施日 日 曜	牛乳	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	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	○ ブルコギ丼 もずくスープ アップルポンチ	鶏肉 絹ごし豆腐 おきなわもずく 卵 粉ゼラチ 粉寒天 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 しらたき ごま油 炒りごま でん粉 砂糖 乳酸飲料	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん ねぎ りんご	827	14.3
2	水	○ 手作りナン 粉ふき芋 豆入りキーマカレー しらすのおろしドレッシング	豚挽き肉 黄だいず レンズまめ 粉チーズ しらす干し (豚骨)	強力粉 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー グリンピース ココナッツミルク キャベツ きゅうり にんじん だいこん	782	14.9
3	木	○ はいがごはん 小判焼き バリバリサラダ さつま汁	むろあじミンチ いか ひじき 卵 米みそ 生クリーム わかめ 鶏肉 麦みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 ワンタンの皮 揚げ油 ごま油 さつまいも こんにゃく	にんじん ねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり コーン缶 ごぼう だいこん 葉ねぎ	838	16.2
4	金	○ 親子丼 カミカミサラダ	鶏肉 卵 いか (削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉 練りごま すりごま	たまねぎ こまつな 切干しだいこん にんじん きゅうり キャベツ	826	14.9
7	月	○ はいがごはん 鯖の味噌煮 じゃがいもと野菜の炒り煮	さば 米みそ 豚肉 (だし昆布)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	819	16.2
8	火	○ ジャンバラヤ グリーンアスパラのシチュー	豚挽き肉 ソーセージ 鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン セロリー ぶなしめじ アスパラガス	838	12.5
9	水	○ はいがごはん 野菜のごま和え キャベツたっぷりメンチカツ キャベツとベーコンのみそスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン 米みそ (豚骨)	はい芽米 おおむぎ おしむぎ 小麦粉 油 パン粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも すりごま	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	822	12.9

9日(水)は練馬産キャベツの一斉献立です。今年も無償で頂くことができました。メンチカツ・みそスープ・ごま和えとすべてにキャベツを使う予定です。

10	木	○ 揚げパン(きなこ) ロールトースト(チーズ) カレーシチュー ハニービーンズ	きな粉 チーズ 豚肉 生クリーム 黄だいず (豚骨)	食パン 揚げ油 食パン 粉糖 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ糖 砂糖 油	にんにく にんじん たまねぎ パセリ	811	14.5
11	金	○ わかめしらすご飯 鯖の梅煮 塩豚汁 切り干し大根の含め煮	わかめご飯の素 しらす干し いわし筒切り 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	梅干し ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん 切干しだいこん にんじん	828	17.5
14	月	○ ピラフ 鯖のカレー焼き ABCスープ	鶏肉 さば切り身 ベーコン (鶏ガラ)	こめ 油 バター ABCマカロニ	たまねぎ にんじん コーン缶 にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが キャベツ	812	16.4
15	火	○ はいがごはん 魚のごまだれ じゃが芋と生揚げの煮物	シルバー 生揚げ	はい芽米 おおむぎ 砂糖 練りごま ごま油 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん 乾しいたけ たまねぎ いんげん	824	17.2

16日(水)17日(木)18日(金)は第1回定期考査です。体調を整えて準備をしっかりして取り組みましょう。

21	月	○ こぎつねずし むらくも汁 さつま芋バターしょうゆ	油揚げ しらす干し 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 (だし昆布)	こめ もち米 砂糖 ぐずでん粉 でん粉 さつまいも バター	干しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ しょうが ねぎ	819	13.7
22	火	○ スパゲティミートソース 野菜チップス	豚ひき肉 黄だいず 粉チーズ	バター スパゲティ 油 砂糖 さつまいも 揚げ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト かぼちゃ れんこん	833	15.0
23	水	○ 梅ちりごはん キャベツと厚揚げの味噌炒め あじさいゼリー	しらす干し 豚ひき肉 生揚げ 米みそ アガー 粉寒天 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 でん粉 ごま油 砂糖 乳酸飲料	梅漬 にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ いんげん ぶどうジュース	834	15.7
24	木	○ はいがごはん のりの佃煮 魚の西京焼き(麦味噌) かぼちゃのそぼろ煮	刻みのり さわら 麦みそ 鶏ひき肉 黄だいず (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉	かぼちゃ しょうが	783	17.9
25	金	○ 中華丼 パイナップルポンチ	豚肉 かまぼこ アガー 粉寒天 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 砂糖 水あめ 乳酸飲料	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ パインジュース	795	11.5
28	月	○ はいがごはん 厚焼きたまご 磯煮 きゃべつのみそ汁	豚ひき肉 卵 芽ひじき さつま揚げ 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 つきこんにゃく 氷砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ	807	16.0
29	火	○ はいがごはん シシャモの南蛮漬け 五目うま煮	ししゃも 鶏肉 黄だいず うずら卵水煮	こめ おおむぎ でん粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ いんげん	844	14.9
30	水	○ 豚肉とごぼうのしぐれご飯 利休汁 白ごまプリン	豚ひき肉 米みそ 油揚げ 木綿豆腐 アガー 豆乳 生クリーム (削り節)	こめ 油 炒りごま こんにゃく すりごま 練りごま 砂糖	ごぼう しょうが にんじん こまつな ねぎ だいこん	824	13.7

※ 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19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	819	15.0	25.2	3.1	383	129	3.3	304	0.51	0.62	39	6.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上