



実施日 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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	蛋白質 (%)	塩分 (g)
3 月	五目ちらし 牛乳 いかのしょうが焼き 豆腐と小松菜のすまし汁 ひな祭りフルーツポンチ	鶏肉 油揚げ 卵 のり 牛乳 いか 豆腐	米 米粒麦 砂糖 サラダ油 麩 白玉粉	椎茸 にんじん ごぼう かんぴょう 生姜 ねぎ さやいんげん えのきたけ 小松菜 いちご みかん バイン 黄桃	797	19.0	21.3	2.9
4 火	みそラーメン 牛乳 コーンこふきいも 白ごまプリン	豚肉 みそ アガー 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん サラダ油 でん粉 ジャが芋 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ にんじん もやし きくらげ 小松菜 ホールコーン	732	14.5	29.8	3.4
5 水	チキンクリームライス 牛乳 あさりのカリッとサラダ ロックケーキ くだもの (いちご)	鶏肉 牛乳 あさり	米 米粒麦 バター サラダ油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖 バター チョコチップ	にんじん たまねぎ マッシュルーム 生姜 青ピーマン ホールコーン キャベツ 小松菜 にんにく いちご	825	11.3	32.8	1.9
6 木	麦ごはん 牛乳 さげのちゃんちゃん焼き どさんこ汁 白菜の松前和え	牛乳 鮭 みそ 豚肉 昆布	米 米粒麦 砂糖 サラダ油 ジャが芋 バター 白ごま	たまねぎ えのきたけ しめじ 生姜 にんにく にんじん ホールコーン ねぎ 小松菜 白菜	680	20.6	21.0	2.5
7 金	キムチャーパーン 牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ ねぎとわかめのスープ 三色ナムル くだもの (せとか)	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 米粒麦 砂糖 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん 白菜キムチ たら キャベツ にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 もやし せとか	728	14.5	27.1	3.3
10 月	ピリヤニ 牛乳 ダルスープ サブジ ドゥッチャーゼリー	鶏肉 牛乳 レンズ豆 アガー 生クリーム	米 米粒麦 サラダ油 ジャが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん 生姜 キャベツ 小松菜	680	13.5	22.9	2.6
11 火	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き すいとん 切干ときゅうりのごま酢和え	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 米粒麦 砂糖 白ごま ごま油 白玉粉 小麦粉	生姜 ねぎ にんにく にんじん 大根 小松菜 切干大根 きゅうり	803	17.0	30.1	2.4
12 水	練馬スパゲティ 牛乳 小松菜のサラダ スイートポテト くだもの (いちご)	ツナ のり 牛乳 卵 生クリーム	スパゲティ サラダ油 砂糖 さつま芋 バター	大根 キャベツ 小松菜 ホールコーン いちご	843	14.9	33.5	2.1
13 木	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー 麻辣湯 じゃこ入り中華サラダ くだもの (デコボン)	牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 でん粉 サラダ油 ごま油 砂糖 春雨 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ きくらげ もやし 小松菜 にんじん デコボン	782	14.9	30.5	2.5
14 金	二色揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 サイダーポンチ	きな粉 牛乳 豚肉	黒砂糖/パン ミルクパン サラダ油 砂糖 春雨 でん粉 ごま油 サイダー	生姜 白菜 にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 ねぎ たら みかん バイン 黄桃	780	13.6	28.6	2.4
17 月	カツカレーライス 牛乳 じゃこサラダ 二色ゼリー	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 生クリーム ゼラチン	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 ジャが芋 砂糖 白ごま ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ 小松菜 いちご レモン	907	13.2	31.1	2.2
18 火	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 お好み焼き風玉子焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 キャベツと明日葉のごまだれ和え	牛乳 のり 豚肉 卵 青のり 油揚げ わかめ みそ	米 米粒麦 砂糖 サラダ油 ジャが芋 白ごま	キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ 小松菜 あしたば	714	16.2	28.0	2.7
21 金	豚肉とごぼうのしぐれごはん 牛乳 ごまの磯辺揚げ むらも汁 野菜のねぎだれ和え	豚肉 みそ 牛乳 こまい 青のり 豆腐 卵	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 白ごま 小麦粉 でん粉 サラダ油 ごま油	ごぼう 生姜 もやし ねぎ 小松菜 にんじん	713	17.5	29.0	3.1
24 月	麻婆なす豆腐丼 牛乳 ちんげん菜とえのきのスープ もやしのパンサンスー くだもの (清見オレンジ)	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 卵	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 椎茸 ねぎ なす えのきたけ チンゲンサイ もやし きゅうり 清見オレンジ	762	16.2	29.6	3.1

※ 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14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	768	15.4	28.4	2.7	366	111	3.3	213	0.33	0.49	23	7.9
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



3日(月)
3年生は都立高校合格発表のため、
給食はありません

18日(火) 21日(金) 24日(月)
3年生の給食はありません