

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		★アレルギー対応メニュー、食材	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)	たんぱく質 (%)
2	月	★フレンチトースト ☆牛乳 ポークビーンズ さつまいもサラダ	★牛乳 ★卵 豚肉 ベーコン いんげん 豆 金時豆 ウインナー ハム		★食パン 砂糖 ★バター 米油 ジャガ 芋 さつま芋		たまねぎ にんじん トマトピューレ ト マト缶 キャベツ きゅうり		728	17.7
3	火	★いわしのかば焼き丼 ★牛乳 ★呉汁 ★千草和え	★いわし ★牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	部分献立	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 こんにゃく ★ごま油		生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ キャ ベツ 小松菜 えのきたけ		763	17.2
4	水	麦ごはん ★牛乳 練馬産ねぎ入り 家常豆腐 ★じゃこサラダ ★くだもの(りんご1/6)	★牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ★ちりめん じゃこ	練馬区一斉給食	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油		生姜 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ (一斉給食) キャベツ もやし 小松菜 ★りんご		738	17.5
5	木	麦ごはん ★牛乳 韓国風白玉スー プ ★卵焼きの甘酢あんかけ ★胡 瓜と大根の中華和え	★牛乳 とり肉 豚ひき肉 ★卵		米 大麦 米油 白玉団子 砂糖 片栗粉 ★ ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 ねぎ たまねぎ たけの こ にら きゅうり 大根		730	15.5
6	金	キムチチャーハン ☆ ★牛乳 ワンタンスープ ☆ ジャンボ餃子 ☆	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉		米 大麦 米油 ウェーブワンタン ぎょ うざの皮 片栗粉		にんじん キムチ(アレルギー不使用) ピーマン にんにく 生姜 白菜 もやし ねぎ にら キャベツ たまねぎ		706	15.1
9	月	発芽玄米入りごはん ★牛乳 もやしと 小松菜のみそ汁 和風豆腐ハンバーグ おろしソース ☆ パスタサラダ	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚ひき肉		米 発芽玄米 砂糖 パン粉 米油 マカロ ニ		たまねぎ もやし 小松菜 生姜 大根 え のきたけ あさつき にんじん キャベツ コーン		766	16.9
10	火	★中華丼 ★牛乳 ★青菜とえのきのあえ物 ぶどうゼリー	豚肉 ★うずら卵 ★いか ★えび ★牛 乳 寒天		米 大麦 米油 片栗粉 ★ごま油 砂糖 ★ 白ごま		にんにく 生姜 にんじん たけのこ た まねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし 小 松菜 えのきたけ ぶどうジュース		716	15.7
12	木	ごはん ★牛乳 豚汁 ☆ 鮭の塩焼き ★春雨サラダ ☆	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭	1-A 考案献立	米 米油 こんにゃく 春雨 砂糖 ★白す りごま ★ごま油		ごぼう にんじん 大根 ねぎ もやし きゅうり		719	20.6
13	金	ツナのトマトソーススパゲティ ★牛乳 コールスローサラダ ★ココアカップケーキ	ベーコン まぐろ ★牛乳 ★クリーム ★卵		スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ★ バター 小麦粉		にんにく たまねぎ しめじ トマト ピューレ トマト缶 ほうれん草 キャベ ツ にんじん コーン		825	14.4
16	月	鶏ごぼうご飯 ★牛乳 ★道産子汁 ★ししゃもの磯辺揚げ	とり肉 ★牛乳 豚肉 わかめ みそ ★し しゃも 青のり		米 大麦 米油 砂糖 ジャガ芋 ★バター 小麦粉 片栗粉		生姜 にんじん ごぼう 葉ねぎ たまね ぎ コーン ねぎ		738	16.4
17	火	麦ごはん ★牛乳 冬野菜のみそ汁 ★鯖の香味焼き ★野菜のごまあえ	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば		米 大麦 砂糖 ★ごま油 ★白すりごま ★白ごま(ねり)		にんじん 大根 白菜 ねぎ 生姜 にんに く キャベツ 小松菜		721	18.9
18	水	みそラーメン ☆ ★牛乳 ★中華風和えもの ★はちみつ入り大学芋	みそ 豚肉 ★牛乳		中華めん 米油 砂糖 ★ごま油 ★白ご ま さつま芋 みずあめ はちみつ ★黒 ごま		にんにく ねぎ 生姜 にんじん 白菜 も やし コーン きくらげ チンゲンサイ		731	13.5
19	木	★冬野菜と大豆のポークカレーラ イス ★牛乳 ★わかめの和風サ ラダ くだもの (みかん)	豚肉 大豆 ★牛乳 わかめ ★ちりめん じゃこ のり	1-C 考案献立	米 大麦 米油 ジャガ芋 ★バター 小麦 粉 砂糖 ★ごま油		生姜 にんにく たまねぎ にんじん れ んこん キャベツ ほうれん草 もやし みかん		824	12.7
20	金	発芽玄米入りごはん ★牛乳 沢煮鮎 味噌カツ 野菜のゆずぼん和え	★牛乳 とり肉 豆腐 豚肉 みそ	受験応援献立	米 発芽玄米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖		にんじん 大根 干しいたけ たけのこ 小松菜 みつば にんにく もやし 生姜 ゆず		776	19.4
24	火	麦ごはん ★牛乳 ★のつべい汁 ★魚と大豆のみそがらめ 野菜の梅あえ	★牛乳 とり肉 油揚げ かつお 大豆 み そ		米 大麦 ★里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ★白ごま		にんじん 大根 ねぎ 生姜 小松菜 白菜 もやし 梅干し		800	18.8
25	水	チキンライス ★牛乳 ペイザンヌ スープ ぐりとぐらとすみれちゃ んのかぼちゃコロッケ	とり肉 ★牛乳 ベーコン 豚ひき肉	図書コラボ献立	米 米油 砂糖 ジャガ芋 マッシュポテ ト 小麦粉 パン粉		トマトジュース たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン グリンピース セロリー にんにく にんじん 大根 小松菜 かぼちゃ		808	13.5
26	木	麦ごはん ★牛乳 かぶと豆腐のみそ 汁 さわらの西京焼き 小松菜のおか か炒め ★くだもの(りんご1/6)	★牛乳 豆腐 みそ さわら 油揚げ かつ お節	1-C 考案献立	米 大麦 米油		たまねぎ かぶ えのきたけ 小松菜 に んじん キャベツ ★りんご		724	19.1
27	金	★黒砂糖パン ★牛乳 ★イタリア ンスープ フライドチキン ☆ 玉ねぎドレッシングサラダ	★牛乳 とり肉 ★チーズ ★卵		★黒砂糖パン 米油 ジャガ芋 パン粉 片栗粉 砂糖		にんじん たまねぎ コーン 小松菜 に んにく 生姜 キャベツ 赤ピーマン		767	18.3

※ 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18回

※ ☆はリクエスト給食です。

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 (μgRAE)	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	754	16.7	29.9	3.3	363	108	3.1	316	0.51	0.61	31	6.4
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