

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 火		オムライス パリパリサラダ 野菜スープ	鶏もも 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 ワントンの皮	バター 米油	720	17.2	36.9
2 水		麦ごはん さわらのみそチーズ焼き 豚肉と根菜のすまし汁	さわら みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	生姜 ごぼう えのきたけ	米 大麦 じゃが芋	米油	702	21.1	34.1
4 金		ジャージャー麺 大学芋 柿	豚ひき肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ ねぎ もやし	中華めん 砂糖 てん粉 さつま芋 みずあめ	米油 白すりごま ごま油 黒ごま	739	14.7	26.9
7 月		きつねごはん たまご焼き 根菜のみそ汁 菊花みかん	鶏ひき肉 油揚げ 高野豆腐 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	730	18.7	34.2
8 火		ピビンパチャーハン 小魚のガーリック揚げ 粟米湯	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかさぎ	にんじん ほうれん草 パセリ チンゲンサイ	生姜 にんにく しめじ もやし キャベツ 干しいたけ たまねぎ たけのこ	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 てん粉	米油 ごま油 白ごま	705	18.6	30.6
9 水		ごはん 練馬産キャベツの給食 キャベツ入りハンバーグ じゃこ入り和風サラダ	豚ひき肉 大豆 卵	牛乳 しらす干し	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし 大根	米 パン粉 はちみつ 砂糖	米油 ごま油	722	16.8	33.2
10 木		ピザトースト ポトフ すりおろしりんごゼリー	ベーコン 豚肉 ウインナー ゼラチン	チーズ 牛乳 寒天	トマトピューレ ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんごジュース	食パン じゃが芋 砂糖	バター 米油	730	15.5	42.4
11 金		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐団子汁	鮭 みそ 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ 干しいたけ 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖 白玉粉	ごま油 バター	732	19.8	27.4
14 月		ツナカレーピラフ たらふくニエル ジュリアンスープ	まぐろ缶 たら ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン レモン キャベツ	米 小麦粉	バター 米油	715	17.9	33.0
15 火		ひじきごはん ごぼうの柳川風卵焼き じゃがいものみそ風味煮	とり肉 油揚げ 大豆 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	枝豆 ごぼう ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 しらたき じゃが芋	米油	760	18.9	31.4
16 水		麦ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル おかしなお菓子な目玉焼き	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 アガー	にんじん たら 小松菜	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし 桃缶	米 大麦 砂糖 てん粉	米油 ごま油 白ごま	763	16.2	28.3
17 木		焼肉丼 土佐酢あえ みそ汁	牛もも かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ りんご 生姜 にんにく もやし キャベツ ねぎ	米 大麦 はちみつ 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	701	16.9	27.1
18 金		スパゲッティーボンゴレトマトソース さつまいもと黒ごまのケーキ グリーンサラダ	ベーコン あさり 卵 豆腐	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 さつま芋 小麦粉	オリーブ油 米油 バター 黒ごま	763	16.1	31.3
21 月		中華丼 いかぐり揚げ キャベツのあっさりあえ	豚肉 かまぼこ あさり 卵 かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 大麦 てん粉 さつま芋 砂糖 小麦粉 そうめん	米油 ごま油 バター 白すりごま 白ごま	782	14.5	27.2
22 火		さつまいもごはん 高野豆腐のから揚げ かみかみみそ汁 りんご	高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく キムチ 大根 ねぎ りんご	米 さつま芋 小麦粉 てん粉 こんにゃく じゃが芋	黒ごま 米油 ごま油	720	16.1	33.1
24 木		ごはん 和食の日 さばのおろしポン酢焼き おひたし 豚汁	さば かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 大根 レモン もやし ごぼう ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 里芋	米油	705	20.4	33.4
25 金		セサミトースト 秋の味覚シチュー ツナひじきサラダ	豚肉 豆腐 まぐろ缶	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	食パン グラニュー糖 さつま芋 小麦粉 砂糖	バター 白すりごま 米油	737	15.8	43.6
28 月		茶めし おでん わかめサラダ 白ごまプリン	いわし たら みそ 厚揚げ 竹輪 うずら卵 はんぺん 豆乳	牛乳 昆布 わかめ アガー 生クリーム	にんじん	生姜 大根 きゅうり キャベツ	米 てん粉 こんにゃく 砂糖 黒砂糖	ごま油 白ごま	715	15.3	31.7
29 火		ごはん 鶏肉のアップルソース マスタードサラダ マカロニ入り野菜スープ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	生姜 にんにく りんご レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖 てん粉 じゃが芋 マカロニ	米油	708	15.2	30.0
30 水		ごはん かつおと大豆の揚げ煮 わかめのみそ汁	かつお 大豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	生姜 にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 てん粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	721	19.1	27.7

※ 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。

【1日あたりの栄養素摂取量】

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	729	17.2	32.2	3.0	375	108	3.6	253	0.34	0.51	17	6.2