



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	木	麦ごはん かに卵あかけ キムチチゲ 菊花みかん	カニ缶 卵 豚肉 豆腐 厚揚げ あさり	牛乳	こねぎ にんじん にら 小松菜	干しいたけ ねぎ たけのこ きくらげ えのきたけ 生姜 キムチ 白菜 もやし みかん	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	782	20.4	31.5	
2	金	吹きよせごはん 揚げ出し豆腐の野菜あかけ みそ汁	とり肉 油揚げ 豆腐 豚ひき肉 麦みそ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	干しいたけ しめじ 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉	粟 米油	793	16.0	33.0	
5	月	練馬スパゲティ 練馬大根の給食 みそドレッシングサラダ スイートポテト	まぐろ缶 みそ 卵	のり 牛乳 生クリーム	にんじん	練馬大根 キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 さつま芋	オリーブ油 米油 ごま油 バター	745	15.4	30.7	
6	火	麦ごはん 白菜と豚肉の炒め物 ワンタンスープ りんご	豚肉 卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 生姜 もやし ねぎりんご	米 大麦 ウェーブワンタン	米油 ごま油	725	17.4	35.1	
7	水	麦ごはん さけの照り焼き こんにやくと茎わかめのきんぴら煮 みそ汁	鮭 豚肉 さつま揚げ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ ほうれん草	生姜 ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにやく	米油 白ごま 米油	708	21.2	23.5	
8	木	ピラフ ジャーマンオムレツ パンブキンポタージュ	ベーコン とり肉 ウインナー 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ピーマン パセリ かぼちゃ パセリ粉	たまねぎ マッシュルーム セロリー	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	バター 米油	866	14.7	43.1	
9	金	かき揚げ丼 具だくさん味噌汁 菊花みかん	桜えび 大豆 竹輪 鶏もも 豆腐 麦みそ みそ	ひじき 牛乳	にんじん みつば 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 大根 ねぎ みかん	米 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油	758	13.1	25.6	
12	月	ごはん 冬野菜の白麻婆豆腐 春雨サラダ	豚ひき肉 豆腐 ハム	牛乳	こねぎ	にんにく 生姜 白菜 大根 れんこん もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	726	17.6	33.1	
13	火	ごはん さばのみそ煮 じゃがいもと鶏肉の揚げ煮	さば みそ 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ コーン ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	753	19.4	30.2	
14	水	ソフトフランスパン ムサカ(なすのグラタン) ジュリアンスープ	牛ミンチ 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマトピューレ パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ	ソフトフランスパン 砂糖 マカロニ じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油 バター	736	15.7	43.9	
15	木	野菜たっぷり豚丼 みそ汁 焼きりんご	豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぶ(葉)	生姜 にんにく 干しいたけ 切干大根 たまねぎ たけのこ かぶ しめじ りんご	米 大麦 砂糖 こんにやく でん粉 グラニュー糖	米油	762	14.7	26.9	
16	金	キムチチャーハン ししゃもの石垣揚げ わかめスープ	豚肉 とり肉 豆腐 あさり	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ピーマン	キムチ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉	米油 ごま油 白ごま 黒ごま	760	18.2	33.4	
19	月	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のからし醤油和え ココアゼリー	豚肉 豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天 クリーム	にんじん ほうれん草	生姜 にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	米 しらたき 砂糖 でん粉	米油	722	17.3	29.9	
20	火	ナン バターチキンカレー フレンチサラダ	とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	トマト缶 トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃが芋 砂糖	米油 バター	776	16.2	37.6	
21	水	ごはん 魚のゆずみそ焼き 塩昆布和え かぼちゃすいとん 冬至	さわら みそ とり肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	小松菜 かぼちゃ にんじん	生姜 ゆず れんこん もやし 白菜 ねぎ	米 砂糖 白玉粉 小麦粉 こんにやく	ごま油 白ごま	708	18.6	26.8	
22	木	パエリア フライドチキン ペイザンヌスープ いちご クリスマス	とり肉 あさり えび いか ハム	コーヒー牛乳	にんじん 赤ピーマン かぶ(葉)	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン セロリー かぶ いちご	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	オリーブ油 米油	750	22.2	26.5	

※ 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	754	17.3	32.1	3.3	374	119	3.6	275	0.50	0.59	17	6.5