

実施日 日 曜	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 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 月	チリソースライス 牛乳 根菜の洋風スープ	豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ビーマン さやいんげん	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 じゃがいも	油	770	15.7
2 火	ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉豆腐 キャベツとちくわの炒め物	豚肉 とうふ ちくわ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 しらたき	油 ごま	771	18.3
3 水	ごまわかめごはん 牛乳 油揚げの肉詰め焼き 冬野菜の豚汁	油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ とうふ	わかめご飯の素 牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ にんにく 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 こんにゃく じゃがいも	ごま 油	773	18.4
4 木	ご飯 牛乳 白身魚のフライ キャベツときゅうりの和え物 こしね汁（群馬）	カレイ 鶏肉 ちくわ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく しいたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	781	18.4
5 金	チーズトースト 牛乳 ポテトとコーンのソテー ソーセージとマカロニのスープ ココアプリン	マグロ ウインナー	チーズ しらすばし 牛乳 アガー クリーム	バセリ にんじん ビーマン	玉ねぎ コーン セロリー にんにく キャベツ	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	マヨネーズ （卵なし） 油 バター	771	15.5
8 月	◆ 練馬産 練馬大根の献立 ◆ 練馬スパゲティ 牛乳 青のりビーンズポテト	マグロ だいず	のり 牛乳 青のり	大根（葉）	にんにく 大根	スパゲティ 砂糖 じゃがいも でん粉	オリーブ油 油	776	16.2
9 火	オムチキライス 牛乳 ポテト野菜スープ 果物	鶏肉 鶏卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	785	15.5
10 水	豚キムチ丼 牛乳 玉ねぎと油揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら 大根（葉）	にんにく しょうが キムチ 玉ねぎ もやし ねぎ 大根	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	775	17.5
11 木	バセリライス 牛乳 白身魚のホワイトソース焼き 五目野菜スープ	カレイ 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	バセリ ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	バター 油	773	18.4
12 金	混ぜ込みビビンバ 牛乳 チョレギサラダ トックスープ	豚肉 高野豆腐 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 チンゲン菜 小松菜	にんにくしょうが もやし たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご 白菜 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 トック	油 ごま ごま油	774	16.3
15 月	ツナカレーピラフ 牛乳 豚肉のトマトソースがけ 彩り野菜のスープ	マグロ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく えのきたけ しめじ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブ油	770	17.1
16 火	ご飯 牛乳 蝦仁豆腐（シャレン豆腐） 白滝の中華炒め	豚肉 とうふ えび 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 ごま	774	19.7
17 水	◆ 練馬産 青首大根の献立 ◆ ご飯 牛乳 もやしのおかか炒め 和風ハンバーグおろしソース 鶏じゃがみそ汁	豚肉 とうふ 油揚げ かつおぶし 鶏肉 みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ 大根 キャベツ もやし しょうが ごぼう 玉ねぎ	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	772	17.5
18 木	ご飯 牛乳 さばのコチュジャン焼き ひじきとツナの和え物 しめじと豆腐の味噌汁	サバ マグロ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにくしょうが ねぎ 大根 きゅうり コーン ごぼう しめじ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	777	18.8
19 金	青菜としらすのチャーハン 牛乳 レンコンシュウマイ ワカメともやしの中華スープ	ベーコン なた と 豚肉 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ れんこん たけのこ しいたけ しょうが もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 しょうまいの皮 じゃがいも	ごま油 ごま	774	16.7
22 月	◆ 冬至献立 ◆ 冬至うどん 牛乳 大学かぼちゃ	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ ゆず ねぎ	うどん 砂糖 みずあめ	油 ごま	776	13.9
23 火	かおりご飯 牛乳 銀さわらのこがね焼き つきこんと小松菜のごまみそ炒め すずしろ汁	銀サワラ 油揚げ ちくわ みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 大根 しめじ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉	マヨネーズ （卵なし） ごま油 ごま	776	18.4
24 水	◆ クリスマス献立 ◆ ナン 牛乳 フライドチキン クリスマストマトスープ クリスマスゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 アガー 寒天	にんじん トマト 小松菜	レモン にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ ぶどうジュース ナタデココ	ナン 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	油	770	17.9
25 木	冬野菜カレー 牛乳 ツナとマカロニのサラダ	豚肉 マグロ	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 りんご きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	油 バター	791	12.9

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

12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	775	17.0	31.7	3.0	373	114	3.0	274	0.40	0.52	21	8.7

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで掲載栄養価のみ記載します。