



献立表



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				エネルギーとなる	栄 養 量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群			
1 月	麦ごはん 牛乳 さばの味噌チーズ焼き 野菜の生姜醤油和え うすくず汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ごまつ な	キャベツ もやし しょうが だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	734	20.6
2 火	ゆかりご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き 実だくさん味噌汁	油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつ な	たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう だいこん しいたけ ぶなしめじ	米 麦 でん粉 こんにゃく じゃがいも	768	18.5
3 水	ルーローハン 牛乳 青菜とキクラゲのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが ねぎ たまねぎ にんにく たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉	768	19.3
4 木	◆歯と口の健康週間の献立◆ 五穀かみかみご飯 牛乳 かみかみつくね 切干と胡瓜のさっぱり和え 根菜汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつ な	ごぼう たまねぎ しょうが 切干しだいこん キャベツ きゅうり だいこん	米もち米 赤米 黒米 きび でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	728	18.0
5 金	◆運動会応援献立◆ とんかつバーガー（セルフ） 牛乳 ABCスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつ な	キャベツ マッシュルーム たまねぎ コーン	丸パン 薄力粉 パン粉 砂糖 ABCマカロニ	769	17.7
9 火	チキンカレー 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 ツナ	ヨーグルト 牛乳	にんじん ごまつ な	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	806	12.6
10 水	ツナのトマトソースバゲティ 牛乳 ピーマンとじゃがいものソテー	ベーコン 豚肉 ツナ ハム	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	スパゲティ 砂糖 薄力粉 じゃがいも	791	18.0
11 木	◆一斉給食（練馬産キャベツ）◆ 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 トックススープ あじさいゼリー	みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 粉寒天	にんじん ピーマン ごまつ な	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ぶどうジュース	米 麦 砂糖 でん粉 トック カルビス	808	15.1
12 金	わかめごはん 牛乳 真珠団子 ひじきと根菜の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 竹輪 油揚げ みそ	わかめごはんの 煮 牛乳 ひじき	にんじん ごまつ な	ねぎ しいたけ しょうが ごぼう れんこん えだまめ たまねぎ だいこん	米 麦 パン粉 でん粉 もち米 こんにゃく 砂糖	784	16.8
15 月	麦ごはん 牛乳 油淋鶏（ユリンチー） 華風和え 五目中華スープ	鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん ごまつ な	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり はくさい	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも	784	15.9
16 火	レーズンパン 牛乳 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 ツイストマカロニのサラダ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり えだまめ コーン	ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ 砂糖	804	16.5
17 水	なすと厚揚げの肉味噌丼 牛乳 ワカメの中華スープ	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ごまつ な	にんにく しょうが しめじ たまねぎ たけのこ ねぎ なす もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	777	16.9
18 木	とり飯 牛乳 揚げ魚の和風あんかけ 豆腐とえのきの味噌汁	鶏肉 かれい 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ごまつ な	しょうが たまねぎ えだまめ しいたけ ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	782	21.1
19 金	◆食育の日献立◆ 衣笠井（粥）牛乳 京風みそ汁 白玉水無月ゼリー	油揚げ 鶏卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん きょう な	しいたけ たまねぎ えだまめ だいこん えのきたけ しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも 白玉団子 甘納豆	810	16.1
22 月	◆一斉給食（練馬産トマト）◆ ごはん 牛乳 ジャこふりかけ トマト入り肉じゃが もやしの炒め物	粉かつお 豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん トマト オクラ ごまつな	しょうが たまねぎ えだまめ もやし	米 砂糖 じゃがいも	763	17.6
23 火	パセリライス 牛乳 ポークストロガノフ ツナとキャベツのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 クリーム	パセリ にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	米 麦 薄力粉 砂糖	787	15.5
24 水	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 えび	牛乳 寒天缶	にんじん チンゲンサイ いら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし しいたけ きくらげ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	中華めん 砂糖 でん粉	755	18.4
25 木	ごまごはん 牛乳 えびと豆腐のカレー煮 ビーフンの中華炒め	豚肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな いら	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	790	19.5
26 金	麦ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き にらともやしの炒め物 豆腐のすまし汁	さけ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いら ごまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし だいこん しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	776	19.8
29 月	ベーコンピラフ 牛乳 チキンとトマトソースの重ね焼き ココロ野菜のスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ レモン果汁 にんにく キャベツ	米 麦	768	20.1
30 火	麦ごはん 牛乳 西湖豆腐（シーホー豆腐） 根菜のピリ辛炒め 果物（メロン）	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん トマト いら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ごぼう だいこん えだまめ メロン	米 麦 砂糖 でん粉 つきこんにゃく	785	17.8

※ 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21回

6 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	778	17.7	31.9	2.7	373	118	3.2	252	0.41	0.51	17	7.0

※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、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。