

| 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 | たんぱく質 |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | (kcal) | (%) |
| 2月 | ◆ 練馬産大根の献立 ◆ 練馬スパゲティ 牛乳 青のりビーンズポテト | マグロ 大豆 | のり 牛乳 青のり | 大根(葉) | 大根 | スパゲティ 砂糖 ジャガイも でん粉 | オリーブ油 | 763 | 16.9 |
| 3火 | じゃこ菜ごはん 牛乳 肉豆腐 野菜のごま酢和え | かつおぶし 豚肉 とうふ ちくわ | ちりめんじゃこ 牛乳 | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり | 米 麦 しらたき 砂糖 | 油 ごま | 788 | 18.2 |
| 4水 | ◆ 練馬産キャベツの献立 ◆ 練馬キャベツの旨煮 牛乳 じゃが芋の中華スープ | 豚肉 みそ 鶏肉 とうふ | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲン菜 | にんにくしょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜 | 米 麦 砂糖 でん粉 ジャガイも ビーフン | ごま油 | 771 | 16.0 |
| 5木 | ご飯 牛乳 鮭フライ キャベツときゅうりの和え物 豚じゃがみそ汁 | サケ 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | キャベツ きゅうり にんにくしょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ | 米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガイも | 油 ごま油 ごま | 781 | 17.4 |
| 6金 | 混ぜ込みビビンバ 牛乳 チョレキ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 | にんにくしょうが もやし たけのこ しいたけ きゅうり 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 | 784 | 16.3 |
| 9月 | チンゲン菜としらすのチャーハン 牛乳 キャベツしゅうまい 海そうの中華スープ | ベーコン なたと 豚肉 鶏肉 とうふ | ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ 海藻 | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ ねぎ キャベツ しいたけ もやし | 米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 | ごま油 ごま | 787 | 15.9 |
| 10火 | 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 | わかめごはんの素 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 | 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 ジャガイも | ごま油 | 771 | 19.1 |
| 11水 | かき揚げ丼 牛乳 じゃが芋と豆腐のみそ汁 | いか えび 大豆 鶏肉 とうふ みそ | ひじき 青のり 牛乳 | にんじん みつば | ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ ねぎ | 米 麦 米粉 でん粉 砂糖 こんにゃく ジャガイも | 油 | 781 | 12.9 |
| 12木 | ご飯 牛乳 さかなの彩り焼き キャベツのおかか炒め 白菜と油揚げの味噌汁 | アジ さつま揚げ かつおぶし 油揚げ みそ | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン パセリ 小松菜 にんじん | 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 ねぎ | 米 麦 | マヨネーズ (卵なし) ごま油 | 771 | 17.7 |
| 13金 | チーストースト(じゃこ入り) 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 いちごミルクゼリー | マグロ ウインナー | チーズ しらすぼし 牛乳 アガー | パセリ にんじん ピーマン | 玉ねぎ コーン セロリー にんにく キャベツ | パン ジャガイも マカロニ 砂糖 いちごジャム | マヨネーズ (卵なし) 油 バター | 771 | 15.4 |
| 16月 | オムチキライス 牛乳 ポテト野菜スープ | 鶏肉 鶏卵 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 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 | 米 麦 砂糖 ジャガイも | 油 | 774 | 16.1 |
| 17火 | ご飯 牛乳 さばのコチュジャン焼き 野菜の辛子和え しめじと豆腐の味噌汁 | 鯖 油揚げ 豚肉 とうふ みそ | 牛乳 | 小松菜 にんじん | にんにくしょうが ねぎ もやし ごぼう しめじ 大根 玉ねぎ | 米 麦 砂糖 こんにゃく | ごま油 油 | 770 | 19.6 |
| 18水 | ねぎ塩豚丼 牛乳 生揚げと根菜のみそ汁 果物 | 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 紅マダンナ | 米 麦 でん粉 ジャガイも | 油 ごま油 | 797 | 17.2 |
| 19木 | 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 ピーマン 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 ジャガイも | 油 | 773 | 16.1 |
| 20金 | ◆ 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 水あめ | 油 ごま | 793 | 14.2 |
| 23月 | ご飯 牛乳 生揚げバーグ 野菜とわかめのしょうゆ和え 大根とえのきの味噌汁 | 豚肉 厚揚げ とうふ みそ 油揚げ | 牛乳 ひじき わかめ ちりめんじゃこ | にんじん なら あさつき 小松菜 | れんこん 大根 もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | 米 麦 砂糖 でん粉 | ごま油 | 773 | 18.6 |
| 24火 | ◆ クリスマス献立 ◆ ソフトフランスパン 牛乳 チキンのトマトソース クリスマスホワイトシチュー クリスマスゼリー | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 アガー 寒天 | トマト にんじん パセリ | にんにく 玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム ぶどうジュース ナタデココ | パン 砂糖 ジャガイも 小麦粉 マカロニ | オリーブ油 バター 油 | 807 | 17.4 |
| 25水 | 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 ジャガイも 小麦粉 マカロニ 砂糖 | 油 バター | 795 | 13.3 |

※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18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 | 781 | 16.6 | 33.3 | 3.1 | 360 | 113 | 2.9 | 253 | 0.41 | 0.50 | 19 | 8.5 |