

実施日 日 曜	飲料	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)		
7	木	牛乳	ご飯 畑のお肉の味噌マヨあえ 野菜スープ		牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐		米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油		生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし		782	15.8	27.0
8	金	牛乳	五目あんかけ焼きそば 中華サラダ フルーツポンチ		豚肉 うずら卵 ハム えび 牛乳		中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 スイーツこんにやく 水あめ		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし きくらげ ねぎキャベツ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶		789	16.6	24.5
11	月	牛乳	ガーリックトースト アスパラガスの米粉シチュー グリーンフレンチサラダ ゆで空豆		牛乳 鶏肉 生クリーム		食パン バター 米油 じゃが芋 米粉 砂糖		にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり コーン そら豆		714	14.5	42.9
12	火	牛乳	ゆかりご飯 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト すまし汁		牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 みそ 豆腐		米 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 白すりごま		にんじん たまねぎ グリンピース 大根 白菜 ほうれん草		803	14.5	31.0
13	水	牛乳	キムタクご飯 棒々鶏サラダ わかめスープ		豚肉 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ		米 ごま油 白ごま 白ごま(ねり) 米油 砂糖 片栗粉		にんじん たくあん キムチ もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんにく たけのこ		702	17.4	34.7
14	木	牛乳	ご飯 初鰹の揚げ煮 野菜たっぷり味噌汁 メロン		牛乳 かつお 油揚げ みそ		米 油 片栗粉 砂糖 白ごま		生姜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ なす ねぎ 小松菜 メロン		772	19.0	21.6
15	金	牛乳	豚肉の生姜炒め丼 和風サラダ		豚肉 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ 小松菜		762	16.6	29.4
18	月	牛乳	肉味噌野菜うどん れんこん豆腐ナゲット 切干と胡瓜のごま酢和え		豚肉 みそ かまぼこ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき		うどん 米油 砂糖 白ごま 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ れんこん 切干大根 きゅうり		777	19.2	33.7
19	火	牛乳	ひじきおこわ ししゃものカレー焼き 豚汁		鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ		米 もち米 米油 こんにやく 砂糖 小麦粉 じゃが芋		にんじん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜		704	16.0	34.5
20	水	牛乳	ご飯 四川味噌豆腐 チョレギサラダ		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 のり		米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし りんご		761	15.4	34.4
21	木	牛乳	ご飯 魚のチリソース ニラ玉スープ		牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆腐 卵		米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 米油		にんにく 生姜 ねぎ もやし なら		739	17.6	31.7
22	金	牛乳	ターメリックライスのホワイトソースかけ コーンサラダ 紅白ゼリー		鶏肉 牛乳 生クリーム 寒天		米 バター 米油 小麦粉 砂糖 カルピス アセロラジュース		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン		819	10.9	32.4
26	火	牛乳	きなこ揚げパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ		きな粉 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶		ねじりパン 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし		759	17.8	41.0
27	水	牛乳	親子どん どさんこ汁 カラマンダリン		鶏肉 卵 牛乳 豚肉 みそ		米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター		たまねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく 生姜 キャベツ コーン カラマンダリン		824	16.5	27.3
28	木	牛乳	ふきごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゴマだれかけ		牛乳 豚ひき肉		米 白ごま 米油 じゃが芋 砂糖 粟粉 ごま油 白すりごま		ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン		735	13.3	25.3
29	金	牛乳	カツカレー カントリーサラダ		鶏肉 豚肉 牛乳		米 押麦油 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター コーンフレーク はちみつ		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン ごぼう		908	15.6	29.2

練馬産キャベツ使用

※ 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16回

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	772	16.0	31.2	3.2	356	116	2.9	257	0.33	0.51	19	7.6