

実施日	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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	2284 (kcal)	14.9 (%)	21.0 (%)	2.7 (g)
1 金	もち麦ゆかりご飯 みそ風味肉じゃが すりおろしドレササラダ 牛乳	豚肉 さつま揚げ みみそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン にんにく	米 もち麦 しらたき じゃがいも 砂糖	油	726	14.9	21.0	2.7
7 木	カレートースト リボンマカロニサラダ ポトフ 牛乳	豚肉 いんげんまめ	ピザチーズ 飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ スイートコーン きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 リボンマカロニ じゃがいも	油	646	17.2	36.1	3.4
8 金	麦ご飯 いかのチリソース ごまツナサラダ スーミータン 牛乳	いか ツナ 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	ごまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ だいごん クリームコーン	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油 油	766	19.0	27.6	2.8
11 月	<愛知県ご当地料理給食> 名古屋あんかけパスタ コールスローサラダ 鬼まんじゅう 牛乳	大豆ミート ウインナー	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン	スパゲティ 砂糖 でん粉 さつまいも 薄力粉	油	954	17.9	20.7	3.5
12 火	麦ご飯 四川豆腐 野菜のナムル 牛乳	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 根菜ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	733	16.0	27.4	2.8
13 水	麦ご飯 あじフライ はりほり漬け お麩の味噌汁 牛乳	あじ みみそ	飲用牛乳 刻み昆布 カットわかめ	にんじん	切干しいたけ きゅうり 根深ねぎ えのきたけ	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 小町麩	揚げ油	723	17.0	22.3	3.0
14 木	チリコンカンライス イタリانسープ GENKIヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 いんげんまめ 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレー パセリ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	米 麦 薄力粉 パン粉	油	853	15.4	28.1	3.3
15 金	麦ご飯 鶏のごま照り焼き キャベツのおかか和え なめこの味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みみそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 緑豆もやし キャベツ だいごん なめこ	米 麦 でん粉 砂糖	炒りごま	788	16.9	30.2	2.5
18 月	ルーローハン マロニスー りんごゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんにく 干しいたけ はくさい りんごジュース	米 麦 砂糖 マロニー	油 ごま油	792	13.2	27.2	2.1
19 火	昆布ご飯 厚焼き卵 呉汁 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 黄だいず 木綿豆腐 油揚げ みみそ	刻み昆布 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ ごぼう だいごん 根深ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 つきこんにゃく	油	798	18.7	32.8	3.7
20 水	あわご飯 ブルコギ 青梗菜としめじのスープ 果物(柑橘類)	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	青ピーマン 赤パブリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご しょうが にんにく セロリー ほんしめじ 柑橘類	米 あわ 砂糖 でん粉	油 ごま油	701	17.5	22.6	2.6
21 木	黒砂糖パン シーフードチャウダー パリパリサラダ 牛乳	鶏肉 ベーコン えび あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	黒砂糖パン じゃがいも 薄力粉 マカロニ はちみつ ワントンの皮	油 バター 揚げ油	720	15.8	35.9	2.8
22 金	<今月のお米> 秋田県産サキホコレ 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め 沢煮焼 牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ 西京みそ みみそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ 根深ねぎ だいごん 干しいたけ ごぼう たけのこ	米 砂糖 でん粉	油	698	16.1	25.0	2.5
25 月	チンジャオロース丼 あさり入りわかめスープ マスカットゼリー 牛乳	豚肉 あさり	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ 根深ねぎ マスカットジュース	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	699	15.5	19.8	2.7
26 火	炒り玄米ご飯 魚の野菜あんかけ にら玉味噌汁 牛乳	たら みみそ 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤パブリカ にら	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ ほんしめじ 根深ねぎ	米 玄米 砂糖 でん粉	油	605	19.8	17.1	4.2
27 水	野菜のせじゃじゃー麺 トックスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆ミート 八丁味噌 みみそ かまぼこ	飲用牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼうは くさい	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 韓国もち(トック)	ごま油 油	760	20.1	27.2	4.0
28 木	ひじきご飯 肉団子ちゃんこ アスパラのおかか和え 牛乳	豚肉 みみそ	芽ひじき 飲用牛乳	にんじん さやいんげん アスパラガス	だいごん ごぼう キャベツ 根深ねぎ しょうが 緑豆もやし	七分つき米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも でん粉	油	655	16.1	26.1	2.8
29 金	<運動会応援給食& 練馬区一斉わり丸キャベツ給食> 勝つかレー 牛乳 わり丸キャベツのマスタードサラダ	豚肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ (一斉給食) きゅうり	米 麦 じゃがいも 米粉 薄力粉 パン粉 砂糖	油 揚げ油	948	13.1	35.4	3.1
30 土	<運動会> ツナピラフ ローストチキン 冷凍みかん コーヒー牛乳	ツナ 鶏肉	学給ミルクコーヒー	にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが 冷凍みかん	七分つき米 麦 砂糖 つきこんにゃく	油 ごま油 マヨネーズ (エッグフ リー)	876	15.3	32.1	3.1

※ 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19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	760	16.5	27.3	3.0	359	116	3.7	232	0.37	0.43	16	7.6

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ (七分米)

青森県産まっしら (精白米)

秋田県産サキホコレ (精白米)