



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		1食分	1食分	1食分	1食分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	木	麦ご飯 鶏のにんにくみそ焼き 磯香和え せんべい汁 牛乳	鶏もも 米みそ 鶏肉	牛乳 もみのり	ごまつな にんじん	にんにく ねぎ もやし しめじ ごぼう はくさい	米 麦 砂糖 さといも 南部せんべい	油 ごま油 すりごま 炒りごま	762	17.2	29.1	2.5
2	金	キムチチャーハン 肉団子スープ みかん 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく 干しいたけ はくさいキムチ ねぎ セロリー しょうが はくさい もやし みかん	米 麦 でん粉 緑豆はるさめ	油 ごま油 炒りごま	810	17.1	22.7	2.9
5	月	<練馬大根一斉給食の日> 練馬スパゲティ バリバリサラダ 寒天フルーツポンチ 牛乳	ツナ	牛乳 刻みのり	ごまつな にんじん	練馬大根 キャベツ きゅうり バイン缶 黄桃缶 みかん缶	スパゲティ 砂糖 ワンタンの皮 はちみつ	油 オリーブ油	803	14.9	32.8	3.1
6	火	麦ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 芋団子汁 牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ 米みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう だいこん 干しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	819	15.7	30.3	3.3
7	水	ゆかりご飯 ししゃもの磯辺揚げ 華風きゃべつ 豚汁 牛乳	鶏卵 豚肉 豆腐 油揚げ 豚汁 牛乳	牛乳 ししゃも あおのり	ごまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 薄力粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	809	19.1	30.7	3.1
8	木	麦ご飯 きのこ入り卵焼き じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め かぶと高野豆腐の味噌汁 牛乳	黄だいず 鶏卵 豚肉 凍り豆腐 米みそ	飲用	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぶ	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ にんにく かぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	731	17.5	28.1	2.5
9	金	ハッシュドポーク オニオンドレッシングサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 レンズ豆	牛乳 クリーム 粉寒天	にんじん トマト にんじん パセリ	タマネギ しょうが みかん缶 にんにく マヨネーズ グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン りんごジュース バレシアオレンジ	米 麦 砂糖 薄力粉	油 有塩バター	898	9.7	34.4	2.5
12	月	二色揚げパン 大根サラダ チリコンカン 牛乳	きな粉 ツナ 豚肉 黄だいず いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ セロリー	ねじりパン 砂糖 薄力粉 じゃがいも	油 ごま油 揚げ油 有塩バター	762	15.7	42.5	2.8
13	火	おろし豚丼 なめこ汁 りんご 牛乳	豚肉 木綿豆腐 米みそ	牛乳	にんじん 万能ねぎ しそ	にんにく たまねぎ もやし だいこん なめこ ねぎ りんご	七分つき米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 炒りごま	755	15.2	24.2	3.2
14	水	<今月のお米> 佐賀県産 夢しずく 棒餃子 春雨サラダ キムチチゲスープ 牛乳	豚肉 ロースハム 生揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり はくさいキムチ 干しいたけ はくさい	米 砂糖 でん粉 薄力粉 焼き麩 きょうざの皮 国産はるさめ	油 ごま油 炒りごま	813	15.0	29.6	2.8
15	木	チキンカレーライス ひじきサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ミックスドフルーツ	米 麦 砂糖 薄力粉 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	900	11.8	27.4	3.2
16	金	麦ご飯 さばの竜田揚げ 白菜と小松菜の甘酢和え 芋とわかめの味噌汁 牛乳	さば 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが はくさい とうがらし たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	769	15.9	32.4	2.2
19	月	麻婆豆腐焼きそば 野菜の辛子和え パインゼリー 牛乳	豚肉 大豆ミート 米みそ 豆腐	牛乳 粉寒天	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし きゅうり パインジュース バイン缶	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま油	768	19.1	29.5	3.9
20	火	豆わかご飯 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつまい 牛乳	黄だいず 豚肉 鶏肉 鶏卵 油揚げ 麦みそ 米みそ	牛乳 炊き込み わかめの素	にんじん ごまつな 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ごぼう だいこん しょうが	米 麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 ごま油	765	15.7	28.5	3.3
21	水	チーズトースト コーンシチュー フレンチサラダ 牛乳	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 クリーム ピザソース しらす干し 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ にんにく クリームコーン スイートコーン キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 マーガリン (イタリヤ) 有塩バター	759	16.5	43.3	3.9
22	木	<冬至> 雑穀ご飯 魚の幽庵焼き ほうれん草のごま和え 米粉すいとん 牛乳	黒だいず さわら 豚肉 米みそ 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが ゆず キャベツ だいこん はくさい	米 きび あわ 麦 砂糖 米粉 でん粉	すりごま	774	19.4	25.1	4.2
23	金	えびピラフ フライドチキン 星と野菜のスープ ミニトマト 牛乳	ベーコン むきえび 鶏もも 鶏もも	牛乳	にんじん ミニトマト ごまつな	たまねぎ マッシュルーム スイートコーン グリーンピース キャベツ	米 麦 でん粉 薄力粉 米粉マカロニ	油 揚げ油 有塩バター	824	18.4	31.3	2.9

※ 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17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 (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	790	16.2	30.7	3.1	374	115	3.2	245	0.38	0.47	19	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、宮城県、北海道、山梨県になります。

☆今月の産地

北海道空知…七分つき米 五十嵐農園…大根・キャベツ

和歌山県紀の川町…みかん

練馬区…練馬大根