



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		1HMF- (kcal)	2SAPC- (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金	麦ご飯 ちりめん山椒 肉豆腐 野菜のごま酢和え 牛乳	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん しゅんぎく	だいごん 干しいたけ ねぎ 緑豆もやし きゅうり	米 麦 砂糖 水あめ つきごんにゃく	すりごま	805	17.4	30.0	3.4
4 月	<練馬大根一斉給食> 練馬スバゲティ ハニーサラダ 元氣ヨーグルト 牛乳	ツナ缶	刻みのり 牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	練馬大根 キャベツ きゅうり	スバゲティ 砂糖 じゃがいも はちみつ	油 オリーブ油 揚げ油	759	17.0	35.6	3.6
5 火	こぎつねご飯 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	豚肉 油揚げ 凍り豆腐 米みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぶ	えだまめ にんにく たまねぎ かぶ	七分つき米 麦 砂糖 やがいも	油 ごま油	687	15.4	25.9	2.9
6 水	麦ご飯 鶏のパン粉焼き 辣白菜 いちもわかめの味噌汁	鶏肉 米みそ	牛乳 ピザチーズ カットわかめ	パセリ ごまつな にんじん にんじん	にんにく はくさい しょうが たまねぎ ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油	771	15.9	32.0	2.6
7 木	ハッシュドポーク オニオンドレッシング みかん 牛乳	豚肉 レンズまめ	クリーム 牛乳	トマトピューレー にんじん	たまねぎ しょうが にんにくマッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり スイートコーン レモン汁	米 麦 砂糖 薄力粉	油 バター	842	11.6	28.2	2.6
8 金	<愛知県郷土料理> 炒り玄米ごはん 三州煮 キャベツとちくわの炒め物 牛乳	生揚げ 八丁味噌 豚肉 焼き竹輪	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 玄米 砂糖 つきごんにゃく じゃがいも	油	750	15.6	27.0	3.0
11 月	焼豚炒飯 肉団子中華スープ パインゼリー 牛乳	焼き豚 なると 鶏卵 豚肉	牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	ねぎたま ねぎ しょうが たけのこ はくさい 干しいたけ パインアップルジュース	七分つき米 でん粉 緑豆はるさめ 砂糖	ごま油 油	730	16.0	29.7	3.7
12 火	田舎うどん ちくわの二色揚げ 牛乳	豚肉 米みそ 鶏卵 焼き竹輪	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	だいごん ごぼう まいたけ にんにく ねぎ	冷凍うどん さといも つきごんにゃく 薄力粉	油 ごま油 揚げ油	634	17.2	27.7	3.4
13 水	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 緑豆もやし しいたけ なめこ ねぎ りんご	七分つき米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 油 炒りごま	755	15.2	24.2	3.2
14 木	<今月のお米> 佐賀県産 夢しずく 棒餃子 華風きゅうり キムチチゲスープ 牛乳	豚肉 生揚げ 米みそ	牛乳	にら にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ ねぎ きゅうり はくさいキムチ 干しいたけ はくさい	米 焼き麩 でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉 砂糖	ごま油 油	759	15.0	27.6	2.4
15 金	チキンカレーライス ひじきサラダ ミニトマト 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 ごま油 炒りごま	805	12.1	27.8	3.1
18 月	わかめご飯 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 麦みそ 米みそ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん ごまつな 万能ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう だいごん しょうが	米 麦 砂糖 さつまいも 板ごんにゃく	炒りごま 油	728	14.8	27.1	2.9
19 火	チリコンカンライス マゼンタンサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	豚肉 黄だいず ベーコン	粉チーズ 牛乳	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 だいごん きゅうり スイートコーン キャベツ	米 麦 薄力粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	油 ごま油 炒りごま	814	13.6	28.9	3.4
20 水	麦ご飯 のりの佃煮 さばの竜田揚げ 吉野汁 牛乳	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 あまのり	にんじん	しょうが 干しいたけ だいごん 根深ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ごんにゃく	揚げ油	790	17.0	35.2	2.3
21 木	チーズじゃこトースト コーンシチュー フルーツサラダ 牛乳	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	ピザチーズ しらす干し 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく クリームコーン キャベツ ホールコーン きゅうり みかん缶 バイン缶	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖	マヨネーズ (エッグフリー) 油 バター	788	15.9	43.9	4.1
22 金	<冬至献立> きびごはん ぶりの照り焼き 野菜のゆず和え すいとん 牛乳	ぶり 豚肉油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが キャベツ ぶなしめじ ゆず だいごん はくさい	米 きび 砂糖 薄力粉 でん粉		789	17.8	27.1	2.7
25 月	<クリスマス献立> カラフルピラフ フライドチキン ミネストローネ みかん 牛乳	ベーコン 鶏肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん 青ピーマン 赤/ブロッカ トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム スイートコーン にんにく セロリー みかん	七分つき米 麦 でん粉 薄力粉 じゃがいも シエルマカロニ	バター 油 揚げ油	931	15.8	36.7	3.0

※ 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	773	15.4	30.4	3.1	363	108	3.1	235	0.37	0.45	19	6.9

☆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 練馬区(五十嵐農園)…だいごん・にんじん  
和歌山県紀ノ川農協…みかん