



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食あたり	1人1日あたり	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
9	火	あんかけ焼きそば みそドレサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	豚肉 かまぼこ 米みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 つきごんにやく	油 ごま油 揚げ油	660	17.4	27.7	3.4
10	水	<お正月献立1日目> 赤米ご飯 鶏のごま照り焼き 紅白なます 白みそのお雑煮風 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん れんこん	米 赤米 でん粉 砂糖 さといも 冷凍白玉団子	炒りごま	858	14.9	27.6	2.0
11	木	<お正月献立2日目> 七草ご飯 肉じゃが わかめサラダ 牛乳	豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳 カットわかめ	だいこん かぶ せり にんじん さやいんげん	たまねぎ ホールコーン 緑豆もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも つきごんにやく	油 ごま油 炒りごま	656	15.0	21.7	2.0
12	金	きびご飯 酢豚 広東風スープ 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい	米 きび でん粉 砂糖	油 揚げ油 ごま油	826	16.1	27.7	3.0
15	月	豚キムチ丼 ビーフンスープ りんご 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ はくさい 緑豆もやし はくさい キムチ りんご 干しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 ピーフン	油 ごま油 炒りごま	783	15.7	24.7	2.6
16	火	五穀ご飯 ごぼう入りつくね 切り干し炒めナムル 南瓜の味噌汁 牛乳	あずき 豚肉 鶏肉 大豆ミート 鶏卵 米みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく 切干しいたけ 緑豆もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 きび あわ でん粉 砂糖	油 ごま油 炒りごま	741	16.8	25.5	2.4
17	水	セルフカレーコロッケバーガー クリームシチュー 牛乳	大豆ミート 鶏卵 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ カリフラワー	丸パン 薄力粉 パン粉	油 揚げ油 バター	875	18.5	36.6	3.5
18	木	チキンパエリア スパニッシュオムレツ ソーセージと野菜のスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 むきえび 鶏卵 黄だいず ウインナー	牛乳 ピザチーズ クリーム	にんじん トマトピューレー 青・赤ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	739	17.9	35.9	3.7
19	金	<練馬本干ぬか漬け沢庵使用献立> ごうしめし 鮭の塩麹焼き キャベツのおかか炒め 根菜汁 牛乳	かまぼこ さけ 豚肉 米みそ	ちりめんじゃこ 刻みのり 牛乳	こまつな にんじん	練馬本干ぬか漬け沢庵 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	716	23.1	21.0	4.2
22	月	カレーライス レモンドレッシングのツナサラダ ブチトマト 牛乳	豚肉 ツナ缶	牛乳	にんじん こまつな 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 レモン	米 麦 じゃがいも 薄力粉	油	801	12.9	29.8	2.9
23	火	<山梨県郷土料理献立> ほうとう かしわいそべ天 さつま芋の天ぷら	豚肉油揚げ 米みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳 あおりのり	にんじん かぼちゃ こまつな	干しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ しょうが にんにく	冷凍ほうとう 薄力粉 さつまいも	油 揚げ油 揚げ油	954	16.2	39.9	3.1
24	水	<練馬区産にんじん一斉給食> キャロットライスの刺イリスかけ ココロポテト レモンスカッシュゼリー 牛乳	鶏 むきえび 白いんげん	牛乳 クリーム粉チーズ 粉寒天	にんじん パセリ さやいんげん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム スイートコーン レモン果汁	米 麦 薄力粉 じゃがいも 砂糖 サイダー	油 バター	762	14.7	30.5	1.7
25	木	<東京都郷土料理献立> 深川飯 春菊のごま和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 牛乳	あさりむき身 米みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん しゅんぎく	しょうが はくさい キャベツ 干しいたけ ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 じゃがいも	油 すりごま	746	16.7	28.5	2.9
26	金	<今月のお米> 青森県産まっしぐら 鯨のマリアナソース 野菜の磯和え わかめの味噌汁 牛乳	くじら肉 米みそ	牛乳 刻みのり カットわかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油	709	17.5	20.2	3.0
29	月	ひじきご飯牛乳 彩りきんぴら 芋団子汁 牛乳	鶏肉 さつま揚げ	芽ひじき 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな	干しいたけ ごぼう れんこん はくさい ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	651	12.2	19.9	2.9
30	火	<沖縄県郷土料理献立> タコライス マカロニスープ サーターアンドンギー 牛乳	豚肉 ベーコン 鶏卵	ピザチーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰 青ピーマン こまつな	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが キャベツ	米 麦 シエルマカロニ 黒砂糖 薄力粉	油 バター 炒りごま 揚げ油	883	13.0	28.5	2.5
31	水	麦ご飯 小魚のふりかけ 揚げ豆腐 塩豚汁 牛乳	糸削り 豆腐 鶏卵 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 あおりのり	にんじん ほうれんそう	ねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう だいこん	米 麦 砂糖 ごんにやく じゃがいも	油 炒りごま	723	18.3	26.5	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	770	16.3	28.2	2.9	387	114	3.4	271	0.36	0.47	20	8.1

☆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)…だいこん・にんじん

練馬区…にんじん(24日・練馬区一斉給食)

