

実施日 日曜	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 (%)	食塩相当量 (g)
1月	豚肉と根菜のまぜご飯 牛乳 のっつい汁 ごまボテト 季節の献立	ぶたにく あぶらあげ ギュウにゅう とりにく とうふ		こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう しろごま さといも こんにゃく ちくわぶ かたくりこ じゃがいも バター		ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん だいこん ねぎ ほうれんそう		757	15.2	27.9	2.4
2月	麦ごはん 牛乳 グリルチキン ポソレ フライドアップルバイン 世界の料理 メキシコ		ギュウにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ぎょうざのかわ さとう さつまいも こむぎこ		にんにく レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトかん コーン かぶ りんご		768	17.5	23.4	1.3
3月	じゃこ菜ごはん 牛乳 肉豆腐 野菜のごま酢和え 季節の献立	かつおぶし ちりめんじゃこ ギュウにゅう ぶたにく やきとうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら しろごま こんにゃく やきふ さとう しろすりごま		こまつな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい さやいんげん もやし きゅうり キャベツ		702	19.4	26.8	2.2
4月	麦ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 豚汁 竹輪入り和風サラダ	ギュウにゅう いか みそ ぶたにく あぶらあげ わかめ ちくわ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく さといも こめあぶら しろごま		しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし		701	19.1	23.8	3.1
5月	チーズトースト 牛乳 お豆のボトフ 花野菜サラダ	チーズ しらすぼし ギュウにゅう ぶたにく ベーコン だいす ウィンナー		むえんパン マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら じゃがいも オリーブ油 さとう ごま		たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー		767	17.4	41.8	3.4
8月	練馬スパゲティー 牛乳 フルーツ白玉 あさりのカリッとサラダ 季節の献立	まぐろかん ギュウにゅう あさり かんてん 季節の献立		マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら しらたまだんご		だいこん だいこん (は) しょうが キャベツ にんじん だいこん (は) いっせいきゅうしょく にんにく みかんかん パインアップルかん ももかん		829	14.5	27.2	2.6
9月	とりめし 牛乳 厚焼きたまご 道産子汁	とりにく あぶらあげ ギュウにゅう ぶたひきに ひじき たまご さけ わかめ みそ		こめ こめあぶら さとう しろごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも バター		ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース たまねぎ えのきだけ だいこん コーン ねぎ		775	18.9	31.9	3.4
10月	麦ごはん 牛乳 すき焼き風旨煮 おかかじやこぶりかけ 小松菜の油炒め 季節の献立	ギュウにゅう ぶたにく やきとうふ かつおぶし ちりめんじゃこ あぶらあげ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう しろごま		ごぼう にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく こまつな		743	18.7	29.4	2.6
11月	チャーハン 牛乳 中華風コーンスープ いちご 季節の献立	ぶたにく ベーコン ギュウにゅう たまご		こめ こめぬかあぶら かたくりこ		にんにく にんじん ピーマン ねぎ コーン たまねぎ きくらげ チンゲンサイ いちご		689	15.3	29.0	2.3
12月	ジャンバラヤ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き 白菜と豆腐のスープ 季節の献立	とりにく ウィンナー えび いんげんまめ ギュウにゅう たら ぶたにく とうふ		こめ バター こめぬかあぶら しろすりごま マヨネーズ (エッグフリー) パンご ごまあぶら		セロリー にんじん たまねぎ ピーマン あかビーマン コーン にんにく パセリ はくさい もやし ねぎ		761	19.4	30.2	3.0
15月	チキンカレーライス コーヒー牛乳 シーザーサラダ	とりにく いんげんまめ レンズまめ クリーム コーヒー ギュウにゅう ばれメザンチーズ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ キュウリ ブロッコリー		863	12.9	26.1	2.2
16月	こぎつねごはん 牛乳 焼きししゃもの甘酢漬け 冬野菜のみそ汁 季節の献立	ぶたひきに あぶらあげ ギュウにゅう ししゃも とりにく わかめ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう しろごま		にんじん さやいんげん かぶ まいたけ こまつな		765	21.0	32.8	3.3
17水	黒砂糖コッペパン 牛乳 シーフードグラタン キャベツとベーコンのスープ	ギュウにゅう とりにく えび いか いんげんまめ クリーム チーズ ベーコン		くろざとうパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター しろすりごま パンご		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ		904	16.1	34.3	3.8
18木	麦ご飯 牛乳 ひじきぶりかけ 里いもと豚肉の角煮 むらくち汁	ギュウにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく あつあげ とりにく たまご		こめ おおむぎ しろごま さとう こめぬかあぶら さといも かたくりこ		しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん えのきだけ もやし ねぎ こまつな		763	17.6	25.5	3.2
19金	青豆とわかめごはん 牛乳 ひきずり 鬼まんじゅう 食育の日 愛知県	だいす わかめごはん のもと ギュウにゅう とりにく やきとうふ かまぼこ		こめ おおむぎ しろごま やきふ しらたき さとう こむぎこ さつまいも		にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく		823	15.3	21.7	2.9
22月	ほうとう 牛乳 ゆずドレッシングサラダ スイートポテト 冬至の献立 季節の献立	とりにく あぶらあげ みそ ギュウにゅう たまご クリーム		ほうとう しろすりごま こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま さつまいも バター		ほししいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな だいこん キャベツ キュウリ ゆず		776	14.2	27.5	3.2
23火	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 小松菜ときのこのガーリックソテー	ギュウにゅう ぶたひきに みそ ベーコン 大根の日 季節の献立		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ オリーブ油		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな しめじ		749	14.3	30.6	2.5
24水	キヤロットライス ジョア(ブレーン) タンドリーチキン クリスマスサラダ ハッシュ・ド・ポーク クリスマスの献立	にゅうさんきんいんりょう とりにく ヨーグルト チーズ ぶたにく クリーム		こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ざらめ こむぎこ バター		にんじん にんにく レモン キャベツ キュウリ あかビーマン コーン しょうが たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ		842	16.8	21.0	2.7

※ 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18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	777	16.8	28.4	2.8	387	112	3.3	235	0.35	0.41	19	7.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

(12月の主な使用食材と産地(実績))

食材	キャベツ	豚肉 ピーマン 白菜 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	はたはた	にんにく ねぎ りんご こぼう	干し椎茸	鮭 人參 芋 玉葱	じゃが 芋 玉葱
産地	練馬区	茨城	長野	石川	青森	大分	北海道	
食材	青梗菜 セロリ	小松菜 さくらうり かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー	人參 大根 ねぎ にら キャ ベツ ハセリ	鶏肉 ぶり	しょうが しらす ゆず	もやし	ちりめんじゃこ	
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	兵庫	

12月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道です。