



献立表



	献立名	飲み物	赤のなかま 体を作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 金	たけのこご飯 カツオのかりんとう揚げ みそドレッシングサラダ すまし汁 よもぎ団子 ♪こどもの日献立♪	牛乳	とり肉 油揚げ 牛乳 かつお みそ かまぼこ 生わかめ 木綿豆腐 きな粉	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 冷凍白玉	にんじん たけのこ しいたけ こまつな さやいんげん しょうが キャベツ たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	682
7 木	豚玉丼 そらまめ じゃがいものみそ汁 くだもの ♪1年生そらまめのさやむき♪	牛乳	ぶた肉 たまご きざみのり 牛乳 生わかめ 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ こんにやく そらまめ ねぎ こまつな オレンジ	644
8 金	焼きカレーパン キャベツのポトフ フライドポテト	牛乳	ぶた肉 レンズまめ 牛乳 ベーコン とり肉	パン 油 米粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく セロリー キャベツ こまつな	581
11 月	チリピーンズライス コーンサラダ さつま芋のトリュフ	牛乳	ぶた肉 ベーコン 大豆 レンズまめ 牛乳 生クリーム	米 油 じゃがいも 砂糖 米粉 さつまいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	657
12 火	中華おこわ 揚げ大豆サラダ 広東スープ ピーチゼリー	牛乳	豚肉 牛乳 大豆 とり肉 豆腐 粉寒天	米 もち米 ごま油 砂糖 かたくり粉 油	にんじん たけのこ しいたけ こまつな キャベツ きゅうり はくさい チンゲンツアイ ピーチジュース	583
13 水	ご飯 魚の西京焼き 海藻サラダ けんちん汁	牛乳	牛乳 西京みそ とり肉 豆腐 さわら	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	551
14 木	ジャンバラヤ タンドリーチキン キャベツとベーコンのスープ くだもの	牛乳	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	米 油 じゃがいも	にんにく セロリー 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマトケチャップ しょうが レモン汁 にんじん キャベツ オレンジ	564
15 金	ご飯 ひじきふりかけ 塩肉じゃが 大根とツナのサラダ	牛乳	牛乳 ほしひじき 糸かつお ぶた肉 ツナ	米 油 ごま じゃがいも ごま油	ゆかり にんにく にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん きゅうり もやし	566
18 月	キャラットライス 魚のハーブ焼き コールスローサラダ ポタージュスープ	牛乳	牛乳 さけ 脱脂粉乳 生クリーム	米 油 バター オリーブ油 砂糖 小麦粉	にんじん パセリ缶 にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ クリームコーン	617
19 火	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ アンニン豆腐	牛乳	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ わかめ コンデンスミルク 粉寒天 寒天缶	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん にら ねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ パイン缶 みかん缶 もも缶	656
20 水	きびご飯 魚のマヨコーン焼き 野菜のいそ和え 鶏ごぼ汁	牛乳	牛乳 たら もみのり とり肉 油揚げ さつま揚げ	米 きび マヨネーズ (卵不使用) 砂糖 ごま油	クリームコーン キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう えのき ねぎ	569
21 木	練馬スパゲティ カントリーサラダ キャバーク ♪練馬区の給食献立♪	牛乳	ツナ きざみのり 牛乳 豆乳	オリーブ油 スパゲッティ 砂糖 コーンフレーク 油 はちみつ 小麦粉	こまつな にんにく だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン	694
22 金	ひじきご飯 小松菜入り卵焼き 呉汁 冷凍みかん	牛乳	とり肉 油揚げ ほしひじき 牛乳 たまご 大豆 豆乳 さつな揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 油 さといも	しめじ こんにやく にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ こまつな だいこん ねぎ 冷凍みかん	614
25 月	キムチチャーハン サムゲタン風スープ タピオカ入りサイダーポンチ	牛乳	ぶた肉 牛乳 とり肉 寒天缶	米 ごま油 油 もち米 タピオカパール	にんにく しょうが しいたけ にんじん にら ねぎ キムチ漬け だいこん えのき 葉ねぎ セロリー みかん缶 パイン缶 もも缶	560
26 火	丸パン フィッシュフライ ボイル野菜 ミネストローネ くだもの	牛乳	牛乳 ホキ とり肉 大豆	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 オレンジ	560
27 水	あずきご飯 とりの唐揚げ 梅おかか和え すまし汁 いちごのアイス	牛乳	あずき 牛乳 とり肉 糸かつお なたと わかめ シャーベット	米 もち米 ごま 油 かたくり粉 砂糖	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ねり梅 ねぎ こまつな	659
29 金	ガバオライス ヤムウンセン カノム・カイ・ノッククラター ♪タイの料理♪	牛乳	とり肉 牛乳 豆乳	米 油 砂糖 はるさめ さつまいも 米粉	にんにく しょうが たまねぎ こまつな 赤ピーマン バジル にんじん きゅうり キャベツ レモン汁	615

※ 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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

♪今月の給食目標♪
食事にふさわしい環境づくりをしよう

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)
平均値	607	25	21	2.4	311	89.0	2.1
月	レチノール活性当量 (μg)	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	238	0.34	0.50	30	7.9		