



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ご飯			米		592 kcal
	鶏の梅肉焼き		とり肉	油	梅びしお	24.1 g
	ごぼうと人参のきんぴら			油、ごま油、こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参	21.6 g
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃが芋	キャベツ	2.1 g
2月	カレーうどん		とり肉	でんぷん、冷凍うどん	人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれんそう	594 kcal
	大根の即席漬			ごま油	大根	20.8 g
	ブルーベリーマフィン		たまご、牛乳	バター、砂糖、薄力粉	ブルーベリー	20.3 g
						1.8 g
3月	ご飯			米		634 kcal
	豆腐入りハンバーグ		ぶた肉、牛肉、豆腐、たまご	油、パン粉、砂糖	玉ねぎ	26.3 g
	チーズポテト		粉チーズ	じゃが芋、油		22.8 g
	みそ汁		わかめ、赤みそ、白みそ		キャベツ、長ねぎ、えのきだけ	2.4 g
4月	ガーリックトースト			食パン、バター	にんにく	624 kcal
	コーンシチュー		とり肉、牛乳	油、じゃが芋、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、ホールコーン、クリームコーン	24.4 g
	甘藷				甘藷	28.8 g
						2.2 g
5月	きびご飯			米、きび		593 kcal
	さばのみそ漬け焼き		まさば、白みそ	砂糖		27.9 g
	野菜の甘酢ごまあえ			ごま油、砂糖、白ごま	キャベツ、人参	21.2 g
	のっぺい汁		とり肉	でんぷん、さといも、こんにゃく	人参、大根	2.5 g
8月	枝豆ご飯			米	えだまめ	602 kcal
	豚肉とじゃが芋のみそ煮		ぶた肉、赤みそ	油、糸こんにゃく、ちくわぶ、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ	23.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	16.3 g
						1.8 g
9月	練馬大根スラゲティ		ツナ(まぐろ)	スラゲティ、油、砂糖、でんぷん	にんにく、大根	567 kcal
	きわめめのサラダ		くきわかめ	油、砂糖	人参、キャベツ、きゅうり	24.2 g
	オレンジ				オレンジ	21.1 g
						2.8 g
10月	チキンクリームライス		とり肉、牛乳、生クリーム	米、オリーブ油、油、バター、薄力粉	玉ねぎ、マッシュルーム水煮	606 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	22.8 g
						25.1 g
						2.2 g
11月	ご飯			米		556 kcal
	入梅いわしのかば焼き		まいわし	でんぷん、油、砂糖、白ごま	しょうが	21.7 g
	野菜のあえ物			ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、しょうが	16.5 g
	なめこのみそ汁		わかめ、赤みそ、白みそ		大根、なめこ(ゆで)、長ねぎ	2.5 g
12月	胚芽パン いちごジャム			胚芽パン、いちごジャム		631 kcal
	チリコンカン		ぶた肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト	30.4 g
	ハインゼリー		粉寒天	砂糖	ハインジュース	19.3 g
						2.3 g
15月	ご飯			米		610 kcal
	鶏の生姜焼き		とり肉		しょうが	26.1 g
	青のりポテト		あおのり	油、じゃが芋		22.7 g
	洋風鶏スープ		とり肉、たまご	油、でんぷん	玉ねぎ、人参、キャベツ	1.6 g
16月	ご飯			米		550 kcal
	鮭の塩麹焼き		さけ			24.8 g
	野菜の海苔あえ		のり	砂糖、ごま油	キャベツ、小松菜、人参	20.3 g
	沢庵焼		豚肉、油揚げ	油	人参、大根、さやいんげん	1.9 g
17月	変わりチンジャオロース丼		ぶた肉	米、油、でんぷん、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、ピーマン、ゆず、だいこん、えりんぽ	615 kcal
	フワフワスープ		とり肉	でんぷん、フワフワの皮、ごま油	人参、もやし、長ねぎ	26.2 g
						20.7 g
						2.4 g
18月	鶏肉うどん		とり肉	でんぷん、冷凍うどん	人参、小松菜、長ねぎ	596 kcal
	野菜とわかめのピリ辛あえ		わかめ	ごま油、砂糖	キャベツ、人参、もやし	24.0 g
	米粉のキャロットケーキ		牛乳、たまご	米粉、油、砂糖	人参	19.8 g
						2.3 g
19月	小松菜ととりそぼろのませご飯		とり肉	米、油、砂糖	人参、小松菜	600 kcal
	貝だくさんみそ汁		とり肉、赤みそ、白みそ	でんぷん	玉ねぎ、人参、大根	24.0 g
	ほうじ茶プリン		牛乳、生クリーム、粉寒天	砂糖		21.9 g
						1.8 g
22月	タンドリーチキンサンド		とり肉、ヨーグルト	ミルクパン、油	玉ねぎ、レモン	679 kcal
	ミネストローネ		レンズまめ、ベーコン(卵白不使用)、粉チーズ	オリーブ油、でんぷん、砂糖、ABCマカロニ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト	29.3 g
	ピーチヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	もも缶	27.3 g
						2.9 g
23月	フルコキ丼		ぶた肉	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	玉ねぎ、もやし、にら、人参、しょうが、にんにく	586 kcal
	冬瓜と卵のスープ		とり肉、★たまご	でんぷん	とうがん、えのきだけ、しょうが	26.0 g
						19.4 g
						2.2 g
24月	ちゃんぽん		ぶた肉、かまぼこ(卵白不使用)、白みそ	ちゃんぽん、麺、油	キャベツ、人参、もやし、きくらげ(乾)	577 kcal
	みかん寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん	25.2 g
						21.8 g
						2.8 g
25月	ひじきご飯		ひじき、とり肉、油揚げ	米、油、砂糖	人参、えのきだけ	603 kcal
	ししゃもフライ		からふと、ししゃも	薄力粉、パン粉、油		24.0 g
	塩豚汁		ぶた肉、豆腐	油、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、人参、大根、長ねぎ	25.8 g
						2.0 g
26月	チキンライス		とり肉	米、油	ホールコーン、玉ねぎ、マッシュルーム水煮	615 kcal
	野菜のスープ煮		とり肉、レンズまめ	油、でんぷん、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ	26.7 g
	メロン				メロン	22.1 g
						2.3 g
29月	昆布ご飯		刻み昆布、とり肉	米、もち米、油、砂糖	人参	569 kcal
	さつまい		とり肉、豆腐、赤みそ、白みそ	油、じゃが芋	人参、大根	23.9 g
	油揚げと野菜のしょうが風味あえ		油揚げ	ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、しょうが	21.1 g
						2.6 g
30月	シナモントースト			食パン、バター、砂糖		684 kcal
	かぼちゃのシチュー		とり肉、牛乳、生クリーム	油、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム水煮、かぼちゃ	25.0 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	28.8 g
						2.4 g

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。
◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。