令和6年　　1月献立表

石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	だし
9	火	～始業式～ ★スパゲティミートソース ★ぎゅうにゅう ★ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ	ぶたひきにく ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶらさとう ★バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン ★りんご	597	17.9	ー
10	水	スタミナ焼肉丼 ★ぎゅうにゅう ★わかめスープ　かんきつ1/4	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら ごまあぶらかたくりこ しろごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが たけのこ ねぎ かんきつ	556	16.9	とり
11	木	★じゃこわかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★イカ入りジャンボしゅうまい 中華風コーンスープ	たきこみわかめのもと ★ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★いか　とりにく	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん コーン こまつな	548	20.1	とり
12	金	ごはん ★ぎゅうにゅう のりとひじきの佃煮　★ツナ入り卵焼き　すいとん	★ぎゅうにゅう ほしのり ひじき ★まぐろ ★たまご ぶたにく	こめ さとう こめぬかあぶら こむぎこしらたまこ こんにゃく	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな	578	15.8	かつお こんぶ
15	月	～小正月～ ★他人丼(豚肉の卵とじ丼) ★ぎゅうにゅう 大根のゆかりあえ 白玉小豆	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう あずき	こめ こんにゃく さとう こめぬかあぶら しらたまだんご	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん こまつな	576	16.3	かつお
16	火	◎みそラーメン ★ぎゅうにゅう 大学芋	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら あぶらさつまいも さとう みずあめ くろごま	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ にら はくさい ねぎ コーン	633	13.8	とり ぶた
17	水	★えびクリームライス ★ぎゅうにゅう カラフルサラダ	★えび とりにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら こむぎこ ★バター さとう	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	530	17.0	とり
18	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鯖のカレー焼き ごぼうチップス　★沢煮椀	★ぎゅうにゅう ★さば ぶたにく ★あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ	にんにく しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	589	17.2	かつお こんぶ
19	金	ごまご飯 ★ぎゅうにゅう ★じゃが芋と凍り豆腐の旨煮　レモン和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★こうやどうふ	こめ しろごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ しめじ レモン	524	16.0	かつお
22	月	～３年生社会科見学～ ★きんぴらチーズバーガー ★ぎゅうにゅう 鶏肉と野菜のスープ　みかん	とりひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく	★まるパン こめぬかあぶら こんにゃく さとう マカロニ	にんじん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ みかん	472	19.5	とり
23	火	ごはん ★ぎゅうにゅう 酢豚 ★中華スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★とうふ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく ほししいたけ はくさい こまつな	595	18.2	とり しいたけ
24	水	～全国給食週間　テーマ:練馬区～ ごはん ★ぎゅうにゅう 練馬大根たくあんｺﾞﾏ炒め ★ｶﾙｲのもみじ焼き すずしろ汁 練馬人参ゼリー	★ぎゅうにゅう ★かれい とりにく みそ アガー	こめ ごまあぶら しろごま ★マヨネーズ（エッグフリー） こんにゃく さとう	だいこん にんじん（じば） たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ オレンジジュース	544	18.0	かつお
25	木	～全国給食週間　テーマ:郷土料理(沖縄)～ ししじゅーしー(沖縄:豚肉と昆布の炊き込みご飯) ★ぎゅうにゅう ★イナムドゥチ(沖縄:具だくさん味噌汁) ★サーターアンダギー	とりにく きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★あつあげ ★かまぼこ みそ ★たまご	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく あぶら くろざとう こむぎこ しろごま	しょうが ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	600	14.1	ぶた かつお
26	金	～全国給食週間　テーマ:世界のごはん(タイ)～ ★ガパオライス ★ぎゅうにゅう コーンサラダ　バミセリスープ	とりひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも バミセリ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	599	19.0	とり
29	月	～全国給食週間　テーマ:昔の給食～ ★コッペパン ★ぎゅうにゅう ★型抜きチーズ イチゴジャム ★カレーシチュー フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ぶたにく ウインナー	★コッペパン いちごジャム こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ こめこ さとう	にんにく にんじん セロリー たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	573	16.9	とり
30	火	～全国給食週間　テーマ:東京都～ ★深川卵とじ丼 ★とうきょうぎゅうにゅう 小松菜とベーコンの味噌汁 ★あしたば入り抹茶ミルクゼリー(豆乳)	あさり ★かまぼこ みそ ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン かんてん ★とうにゅう ★ホイップクリーム	こめ こんにゃく さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ こまつな コーン あしたば	625	17.5	かつお
31	水	★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ★ポークビーンズ　かんきつ1/4	ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいず	こめ こめぬかあぶら ★バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー トマトピューレ パセリ かんきつ	578	16.5	とり

※　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

★･･･食物アレルギー対応を行っている食材、献立　　◎･･･6年生のリクエストメニュー

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	572	17.1	30.9	2.3	326	80	2.4	226	0.30	0.45	14	5.2

※　栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています