

令和8年

1月献立表

豊玉小学校

実施日	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 (%)
9	金	冬野菜カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	豚肉 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 れんこん トマト缶 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	650	12.9	29.4
13	火	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 いもち 果物 (花みかん)	とり肉 油揚げ 牛乳	うどん 米油 ごま油 片栗粉 油 ジャガイモ 砂糖	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん	559	14.5	27.5
14	水	ご飯 牛乳 のりの佃煮 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツのじゃこ炒め かぼちゃと生揚げのみそ汁	牛乳 のり とり肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 米油	生姜 ねぎ (一斉給食) にんじん キャベツ 小松菜 大根 えのきたけ かぼちゃ	606	18.0	31.8
15	木	古代赤飯 牛乳 ぶりの幽庵焼き 野菜の酢みそ和え 沢煮桜	牛乳 ぶり みそ 豆腐	米 黒米 砂糖 米油	生姜 ゆず キャベツ にんじん もやし 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	595	17.2	35.5
16	金	キャロットクリームスープがけ 牛乳 白菜の洋風スープ 黄桃のブラマンジェ	とり肉 大豆 豆乳 豆乳入りホイップ 牛乳 アガー クリーム	米 大麦 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ粉 白菜 小松菜 桃缶	701	14.4	35.7
19	月	とり飯 (宮崎) 牛乳 おび天(宮崎) もやしのごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	とり肉 牛乳 豆腐 とびうお みそ 油揚げ わかめ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 油 ごま油 白ごま ジャガイモ	生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	558	21.3	29.4
20	火	カレーtoast 牛乳 ねぎと根菜のミネストローネ (麦入り) ポパイソテー	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 とり肉 ベーコン	無塩パン 米油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 大麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー ねぎ ごぼう れんこん トマト缶 パセリ粉 キャベツ ほうれん草	567	19.3	37.3
21	水	麦ご飯 牛乳 豚肉とトッポギの中華炒め ごまキムチスープ 果物 (甘平)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 トッポギ ごま油 片栗粉 白ごま 白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン キムチ 小松菜 ねぎ かんべい	657	15.9	28.9
22	木	麦ご飯 牛乳 さばのごまつけ焼き 野菜のからし和え 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 さば とり肉 豆腐	米 大麦 白ごま 砂糖	生姜 もやし キャベツ にんじん 小松菜 大根 干しいたけ ねぎ	542	20.0	31.9
23	金	豚肉炒飯 牛乳 ジャンボシューマイ もやしの中華スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 白ごま	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 もやし チンゲンサイ	599	18.2	32.3
26	月	生麦ご飯 牛乳 わかさぎの甘辛揚げ 三色煮浸し ぐる煮(高知)	油揚げ 牛乳 わかさぎ さつま揚げ	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 小松菜 もやし 大根 干しいたけ さやいんげん	546	17.1	25.5
27	火	バエリア(スペイン) 牛乳 お豆のキッシュ ABCスーパ	とり肉 あさり いか 牛乳 豚ひき肉 クリーム 卵 大豆 レンズ豆 チーズ ベーコン	米 米油 ジャガイモ マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン 小松菜	672	19.0	33.1
28	水	麦ご飯 牛乳 クジラの竜田揚げ 白滝のきんぴら たつぷり野菜のみそ汁	牛乳 くじら肉 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 しらす 砂糖	生姜 ごぼう にんじん 大根 白菜 小松菜	561	20.2	24.4
29	木	チーズパン 牛乳 練馬大根トーフ ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー ハム	チーズパン 米油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 大根 キャベツ パセリ粉 ほうれん草	544	19.9	38.9
30	金	麦ご飯 牛乳 とびうおパスタ(ハ丈 島) ジャがいもの洋風炒め クラムチャウ ダー	牛乳 とびうお 豚ひき肉 おから ベーコン あさり 豆乳 豆乳入りホイップ	米 大麦 米油 パン粉 砂糖 ジャガイモ 小麦粉	たまねぎ にんにく トマト缶 パセリ粉 ピーマン にんじん かぶ マッシュルーム	728	16.5	35.6

※ 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15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	606	17.5	31.9	2.4	354	92	2.8	246	0.29	0.46	17	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

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



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～12月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 練馬区	にんじん: 北海道	白菜: 群馬県	もやし: 栃木県
きゅうり: 宮崎県	キャベツ: 練馬区	玉ねぎ: 北海道	しめじ: 長野県
ほうれん草: 群馬県	チンゲン菜: 千葉県	小松菜: 埼玉県	長ねぎ: 練馬区
じゃがいも: 北海道	豚肉: 群馬県	えのき: 長野県	ごぼう: 青森県
ピーマン: 茨城県	鶏肉: 鳥取県	米: 岩手県	れんこん: 茨城県
りんご: 山形県			