

令和5年

2023

1月献立表

2023

実施日 日 曜	牛乳	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 (%)	塩分 (g)	
10	火	○	はっほうおこわ ななくさじる おしるこ	鏡開き献立 焼き豚・えび・うずら卵 牛乳・とり肉・かまぼこ・小豆	米・もち米・米油・ごま油 片栗粉・里芋・砂糖・白玉団子	ほししいたけ・にんじん・たけのこ コーン・グリーンピース・だいこん ごまつな・かぶ・せり	622	18.9	21.3	3.0		
11	水	○	フレンチトースト カリカリポテトサラダ レタスとベーコンのスープ	牛乳・卵・ベーコン	食パン・バター・砂糖 油・じゃが芋・米油	キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・コーン・レタス	558	14.3	40.7	2.3		
12	木	○	やきとりどん ちゃんこふうじる	とり肉・のり・牛乳 豚肉・厚揚げ・みそ	米・麦・砂糖・米油	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ねぎ・ごまつな・ごぼう しめじ・はくさい・キャベツ	616	19.3	32.4	2.4		
13	金	○	ツナカレーピラフ メルルーサのラビコットソースやき やさいスープ	まぐろ・牛乳・メルルーサ・とり肉	米・米油・バター・砂糖	にんにく・ピーマン・たまねぎ コーン・マッシュルーム・パセリ トマト・ピクルス・セロリー キャベツ・ごまつな・にんじん	544	20.4	28.1	2.2		
16	月	○	マーボーどうぶどん かんとんスープ はれひめ	豚ひき肉・みそ・牛乳 とり肉・豆腐	米・米油・砂糖・白ごま 片栗粉・ごま油	なす・にんにく・しょうが ほししいたけ・たけのこ・ねぎ チンゲンサイ・はくさい たまねぎ・にんじん・はれひめ	614	17.9	28.7	2.4		
17	火	○	ごはん やさいのおかかあえ チューリップのからあげ こうやどうぶのみそじる	牛乳・鶏手羽・削り節 高野豆腐・みそ	米・片栗粉・小麦粉・油	しょうが・にんにく・ごまつな もやし にんじん・コーン・ねぎ・ほうれんそう	607	18.2	32.6	2.4		
18	水	○	とよまどん はっとじる	宮城県 卵・牛乳・とり肉・油揚げ	米・麦・砂糖・油麩 白玉粉・小麦粉	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ・だいこん ごぼう・ごまつな	636	15.8	25.3	2.3		
19	木	○	シシジュシー とうふのチャンプルー もずくスープ	食育の日(沖縄県) とり肉・刻み昆布・牛乳・豚肉 豆腐・卵・かつお節・もずく	米・発芽玄米・米油・こんにやく 砂糖・白ごま・片栗粉	しょうが・にんにく・にんじん えだまめ・たまねぎ・キャベツ にら・ねぎ・ごぼう	589	19.1	31.9	2.6		
20	金	○	ちゃんぼん オレンジケーキ	豚肉・いか・えび・なると 豆乳・牛乳・卵	中華めん・米油・ごま油 小麦粉・バター・砂糖	にんにく・しょうが・たまねぎ たけのこ・キャベツ・もやし・ねぎ オレンジジュース・にら・にんじん	637	17.3	27.8	2.7		
23	月	○	むぎごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため スキージる	牛乳・豚肉・とり肉・豆腐・みそ	米・麦・米油 こんにやく・さつま芋	しょうが・たまねぎ・にんじん もやし・ピーマン・ごぼう・だいこん ねぎ・ごまつな	605	17.3	26.1	2.8		
24	火	○	1月おたんじょうび給食 ホットドック コーンスープ カルピスUFOゼリー	新潟県 ソーセージ・コーヒー牛乳 とり肉・寒天・乳酸菌飲料	コッペパン・砂糖・米油 バター・小麦粉・白玉団子	トマトピューレ・キャベツ・たまねぎ にんじん・コーン・ほうれんそう パインアップル	750	14.1	38.8	3.1		
25	水	○	練馬区一斉給食 キャロットライスえびクリームソース イタリアンサラダ	とり肉・大豆・えび 牛乳・クリーム	米・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 キャベツ・きゅうり・ごまつな	628	14.2	37.7	2.9		
26	木	○	ごまごはん むろあじのハンバーグ むらくもじる	全国学校給食週間 牛乳・鶏ひき肉・むろあじ ひじき・とり肉・卵	米・麦・白ごま パン粉・片栗粉	しょうが・たまねぎ・キャベツ れんこん・にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ	581	18.2	27.0	2.9		
27	金	○	ねりまだいこんのキムタクごはん かいそうのピリからあえ わかめとえのきのスープ	豚肉・牛乳・わかめ・とり肉	米・麦・ごま油・砂糖 米油・白ごま	キムチ・たくあん・もやし・ねぎ キャベツ・きゅうり・しょうが にんじん・たけのこ・えのきたけ	530	18.9	29.7	2.7		
30	月	○	むぎごはん クジラのたつたあげ いそかあえ ゆきんこじる	牛乳・くじら肉・のり とり肉・はんぺん	米・麦・片栗粉・油・砂糖	しょうが・もやし・ごまつな にんじん・なめこ だいこん・ねぎ	563	22.0	22.7	2.4		
31	火	○	スパゲティナポリタン じゃこサラダ	豚肉・ベーコン・パルメザンチーズ 牛乳・わかめ・ちりめんじゃこ	スパゲティ・オリーブ油・米油 砂糖・白ごま	パセリ・にんにく・しょうが・セロリー にんじん・たまねぎ・マッシュルーム ピーマン・トマト・きゅうり コーン・だいこん	534	16.9	29.6	2.5		

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。

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	601	17.6	30.2	2.6	327	89	2.2	218	0.25	0.38	13	5.0
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

給食回数16回



《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより30~40kcal程度低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは旧採取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。