

令和6年

1月献立表

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜		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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
9	火	○	こだいせきはん まつかぜやき いためなます ななくさふうじる	お正月献立	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ とり肉	米 黒米 パン粉 砂糖 白ごま 米油 里芋	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 大根 れんこん 干しいたけ かぶ せり かぶ (葉)	604	18.2	29.1	2.3	
10	水	○	やきとりどん ちゃんこふうじる		とり肉 のり 牛乳 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米油	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ 小松菜 ごぼう しめじ 白菜	614	18.8	33.0	2.0	
11	木	○	スパゲティミートソース カントリーサラダ		豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん (地場) たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ きゅうり キャベツ 大根 レモン	557	17.3	31.7	1.8	
12	金	○	むぎごはん すきやきに やさいのからしあえ		牛乳 とり肉 焼き豆腐	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖	にんじん 白菜 ねぎ もやし 小松菜 きゅうり	562	17.3	28.7	2.2	
15	月	○	マーボーナスどん かんたんスープ		豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ 白菜	594	18.2	29.2	2.4	
16	火	○	むぎごはん ししゃものピリからやき やさいのにびだし かぼちゃのみそしる		牛乳 ししゃも みそ	米 大麦 砂糖	生姜 にんにく キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	546	16.4	24.6	2.7	
17	水	○	コメッコハヤシライス れんこんサラダ		豚肉 大豆 牛乳	米 米油 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ れんこん キャベツ コーン	551	13.6	21.1	2.2	
18	木	○	ごはん やさいとりにくのうまに はくさいのごまサラダ		牛乳 とり肉 厚揚げ 豆乳	米 米油 こんにゃく 砂糖 白すりごま	大根 にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 白菜 小松菜	593	15.8	33.2	1.7	
19	金	○	ほうとうふううどん ちくわのいそべあげ	食育の日：山梨県	とり肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 米油 小麦粉 油	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	615	17.6	35.6	3.0	
22	月	○	むぎごはん のりふりかけ じゃがいものそぼろに さんしょくみぞいため		牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 鶏ひき肉 さつま揚げ みそ	米 大麦 白ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	586	16.0	22.6	2.3	
23	火	○	1月おたんじょうび給食		ソーセージ 牛乳 とり肉 アガー	コッペパン 砂糖 米油 バター 小麦粉	トマトピューレ キャベツ たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 ぶどうジュース	680	14.6	43.4	3.4	
24	水	○	キャロットライスクリームソース ガーリックサラダ オレンジケーキ	練馬区にんじんの一斉給	とり肉 大豆 牛乳 クリーム 卵 豆乳	米 米油 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり オレンジジュース	768	11.8	38.3	2.5	
25	木	○	ねりまだいこんのキムタクごはん じゃがいもとおおりとうふのうまに キャベツのさっぱりあえ		豚肉 牛乳 とり肉 高野豆腐	米 大麦 ごま油 米油 砂糖 じゃが芋	キムチ(7月以降27品不使用) 練馬たくあん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜	594	17.4	28.0	3.2	
26	金	○	ごはん クジラのたつたあげ はくさいのほんすあえ とんじる	全国学校給食週間	牛乳 くら肉 豚肉 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 米油 こんにゃく	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	610	19.0	25.5	2.2	
29	月	○	むぎごはん れんこんシュウマイ ピリからもやし さつまいものみそしる		牛乳 鶏ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 さつま芋	たまねぎ れんこん たけのこ 干しいたけ 生姜 もやし 小松菜 にんじん 白菜	606	15.2	23.3	2.2	
30	火	○	むぎごはん むろあじのハンバーグ ごまあえ むらくもじる		牛乳 鶏ひき肉 むろあじ ひじき とり肉 卵	米 大麦 パン粉 片栗粉 砂糖 白すりごま	生姜 たまねぎ キャベツ れんこん にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	605	17.8	24.7	2.9	
31	水	○	フレンチトースト カリカリポテトサラダ レタスのスープ		牛乳 卵	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	521	14.4	40.2	2.1	

※ 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

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	600	16.4	30.4	2.4	341	87	2.3	241	0.25	0.42	14	5.4
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、改訂されるまでは摂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。