令和7年　　　　　　　　　　　1月献立表

中村西小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	ごはん 牛乳 松風焼き 七草風汁 紅白なます	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	こめ パンこ さとう しろごま さといも	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん かぶ かぶ（は）	578	18.1	29.3	2.4
9	木	家常豆腐丼 牛乳 白菜スープ	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ コーン はくさい こまつな	618	16.9	34.8	2.6
10	金	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 豆腐団子汁 野菜の和風ごま炒め	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	こめ さとう こめあぶら しらたまこ しろごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	587	16.9	28.5	2.6
14	火	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 三色みそ炒め	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく だいず みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	593	14.5	22.9	2.4
15	水	パプリカライスクリームソースかけ 牛乳 イタリアンサラダ りんご	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	こめ こめあぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり こまつな にんにく りんご	626	11.9	38.7	3.0
16	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き 沢煮椀 白菜のゆず風味	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ なると	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	にんにく ねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな はくさい ゆず	544	18.5	28.0	2.6
17	金	シュガートースト 牛乳 カレーポトフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー	しょくパン バター グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	594	14.5	44.7	3.3
20	月	ごまわかめごはん 牛乳 鮭の塩焼き さつま汁 ごぼうのピリ辛炒め	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ とうふ	こめ おおむぎ しろごま さつまいも こめあぶら こんにゃく さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ れんこん	583	20.1	24.5	2.9
21	火	あしたばパン 牛乳 シェパードパイ キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	あしたばパン じゃがいも バター こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン	565	16.5	39.3	3.1
22	水	練馬区産ねぎ一斉給食 練馬のネギ塩豚丼 牛乳 かぶのみそ汁 清見オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき かたくりこ しろごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ねぎ（じば） レモン かぶ えのきたけ かぶ（は） きよみ	571	17.2	29.6	2.1
23	木	シーフードピラフ 牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ キャラメルポテト	ベーコン えび いか　ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら あぶら さつまいも さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが はくさい こまつな	591	12.8	31.8	2.3
24	金	学校給食週間始 ねぎチャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ チンゲンサイとしめじのスープ	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく	こめ ごまあぶら パンこ しゅうまいのかわ かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	590	18.0	31.0	2.8
27	月	ごはん 牛乳 あじのハンバーグ むらくも汁 ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく むろあじ ひじき たまご	こめ パンこ かたくりこ しろすりごま さとう	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 こまつな もやし	591	18.6	24.8	2.9
28	火	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 キャベツのさっぱりあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう こうやどうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	キムチ(ｱﾚ不使用) ねりまたくあん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	616	17.2	29.8	3.3
29	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 人参ドレッシングサラダ いちご	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり コーン いちご	602	16.8	32.9	3.3
30	木	学校給食週間終 ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 豚汁 白菜のぽん酢あえ	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい こまつな レモン ゆず	584	20.8	26.2	1.8
31	金	おたんじょうび給食 チキンライス　牛乳 ベジマカロニスープ ワインゼリー	とりにく ぎゅうにゅう アガー	こめ こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース セロリー ピーマン ぶどうジュース	600	12.4	20.6	2.4

※　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

1人1回あたりの栄養摂取量（中学年）

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	590	16.5	30.5	2.7	332	89	2.2	212	0.28	0.38	16	6.2