

令和6年度

1月献立表

開進第一小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		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人1日 (kcal)	エネルギー (%)	夕食でおぎなう てほしい食品
9 木	大豆入りドライカレー 牛乳 ハニースラダ みかん	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう			こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター さとう はちみつ			たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー トマトビュレ キャベツ きゅうり コーン みかん			587	12.8	きのこ類
10 金	みそけんちんつけ汁うどん 牛乳 白玉あずき	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう あずき			うどん さといも あぶら ごまあぶら しらたまだんご さとう			にんじん だいこん ほししいたけ こまつな			613	17.4	藻類
14 火	ご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き もやしと小松菜の生姜炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ			こめ おしむぎ さとう あぶら さといも こんにやく			しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ			571	19.8	豆類
15 水	麦ご飯 牛乳 揚げ豆腐 ツナ和え かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき とうふ たまご ツなかん みそ			こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら			にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ			644	17.4	果物類
16 木	コーンピラフ 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 とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ			こめ おしむぎ あぶら パター さつまいも さとう			にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが はくさい こまつな			623	11.7	魚介類
17 金	こくさんこむぎパン 牛乳 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 ガーリックサラダ 手作りりんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく あさり クリーム			こくさんこむぎパン さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ			りんごかん りんごジュース にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ こまつな コーン にんにく			594	16.8	小魚類
20 月	麦ご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き はくさいのゆずふうみ 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ			こめ おしむぎ			しょうが ねぎ はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん たけのこ ほうれんそう			559	19.1	卵類
21 火	麦ごはん 牛乳 骨太ふりかけ 肉じゃが ハムとひじきの和え物	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ぶたにく あつあげ ひじき ハム			こめ おしむぎ しろごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら			たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース もやし きゅうり コーン			633	16.1	豆類
22 水	練馬のネギ塩豚丼 牛乳 かぶのみそ汁 はやか	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 おしむぎ 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 レモン えのきたけ かぶ はやか			579	17.1	乳類
23 木	麦ごはん 牛乳 れんこんシウマイ ピリからもやし さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あぶらあげ みそ			こめ おしむぎ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう しろごま さつまいも			たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが もやし こまつな にんじん はくさい			620	14.7	魚介類
24 金	えびクリームライス 牛乳 わだつしんががら いちご	とりにく えび ぎゅうにゅう			こめ パター あぶら こむぎこ さとう			にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな コーン にんにく レモン いちご			584	14.5	藻類
27 月	きなご揚げパン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ	きなご ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン だいず かいそう			あぶら ショートニングパン さとう じゃがいも ごまあぶら			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん もやし			594	15.9	種実類
28 火	麦ご飯 牛乳 むろあじのハンバーグ ごま和え むらくもじる	ぎゅうにゅう とりひきにく むろあじ ひじき とりにく たまご			こめ おしむぎ パンこ かたくりこ さとう しろうりごま			しょうが たまねぎ キャベツ れんこん にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ			608	18.0	果物類
29 水	ご飯 牛乳 クジラのたつたあげ 白菜のぼん酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく みそ			こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく			しょうが はくさい にんじん こまつな ゆず ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ			611	19.0	芋類
30 木	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 カミカミ中華サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うずらたまご みそ			こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん しろごま			キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しめじ にんにく しょうが こまつな きりぼしだいこん きゅうり			618	16.6	魚介類
31 金	とり飯(宮崎郷土料理) 牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物 かねんしゅい(宮崎郷土料理)	とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ			こめ おしむぎ こめぬかあぶら さとう しろうりごま さつまいも かたくりこ			しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん はくさい ねぎ			577	14.3	藻類

※ 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16回  
 ※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道の原乳を使用しています。  
 ※米は、青森県産、岩手県産の米を使用しています。

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	16.3	30.0	2.4	359	95	2.8	238	0.27	0.45	19	5.8