



令和8年1月の献立



練馬区立開進第二小学校

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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
8	木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう じゃがいものハニーサラダ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう		こめ こめあぶら こめこ じゃがいも あぶら はちみつ		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ コーン		672	11.8	33.6
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうはくなます おぞうにふうじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにくになると		こめ さとう かたくりこ しらたまだんご こめあぶら さといも		しょうが だいこん にんじん ごぼう かぶ ねぎ		633	16.5	27.0
13	火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかスープ キヤロットオレンジゼリー	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう とうふ アガー		こめ こめあぶら かたくりこ さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな オレンジジュース		619	14.9	28.1
14	水	ごはん ぎゅうにゅう やきサバのねぎだれ だいこんのピリからあえ えのきのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ あぶらあげ みそ		こめ さとう ごまあぶら		しょうが ねぎ (いっせいきゅうしょく) だいこん キャベツ えのきたけ		602	19.1	32.3
15	木	パエリア ぎゅうにゅう スペニッシュオムレツ クラムチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす たまご チーズ なまクリーム あさり		こめ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース あかピーマン パセリ		679	16.8	40.2
16	金	とりなんばんうどん ぎゅうにゅう やさいのおかかあえ いももち	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし		うどん こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ あぶら		たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな ねぎ キャベツ はくさい		580	15.5	27.8
19	月	だいすいりりひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ とりごぼうじる	とりひきにく ひじき だいす ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ		こめ こめあぶら さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく		にんじん ごぼう だいこん ねぎ		587	15.6	36.0
20	火	ガパオライス ぎゅうにゅう もやしスープ はれひめ	とりひきにく だいす ぎゅうにゅう とりにく		こめ こめあぶら さとう かたくりこ		にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん しょうが もやし こまつな はれひめ		617	17.8	28.4
21	水	ごもくおこわ ぎゅうにゅう ぶたにくのかりんとあげ ごまけんちんじる	ぶたにく かまぼこ きざみこんぶ ぎゅうにゅう あつあげ		こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら さつまいも こんにゃく しろごま(ねり)		ほししいたけ にんじん グリンピース しょうが レモン ごぼう だいこん ねぎ		648	15.1	32.5
22	木	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに じゃがいものそぼろに みそドレサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく みそ		こめ さとう こめあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし		607	14.4	26.5
23	金	セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ソーセージとやさいのスープ コールスロー	ホキ ぎゅうにゅう ウィンナー		まるパン こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら さとう		にんにく りんご たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう		601	17.0	38.2
26	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きりぼしだいこんのふくめに すいとんじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ さつまあげ とりもも		こめ こめあぶら さとう じゃがいも しらたまこ こむぎこ		きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ		628	17.5	23.1
27	火	キムタクごはん ぎゅうにゅう れんこんシュウマイ こまつなのみそしる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ だいす あぶらあげ みそ		こめ こめあぶら しろごま しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ こんにゃく さつまいも		キムチ(アル不使用) だいこん たまねぎ れんこん しょうが ごぼう はくさい こまつな		604	16.0	30.2
28	水	ふかがわめし ぎゅうにゅう とりにくとあつあげのあまからに かぶとわかめのすのもの くだもの (かんぺい)	あさり ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ		こめ こめあぶら さとう じゃがいも		にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ かぶ かんぺい		625	16.8	27.4
29	木	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう フレンチサラダ あしたばチーズケーキ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう たまご クリームチーズ なまクリーム		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こむぎこ		にんにく だいこん キャベツ にんじん コーン レモン あしたば		631	15.2	40.8
30	金	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつあげ はくさいのゆずふうみあえ とうにゅうじたてのみそしる	ぎゅうにゅう くじらにく あぶらあげ とりにく とうにゅう みそ		こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく		にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん ごぼう かぼちゃ キャベツ ねぎ		635	19.3	26.2

※ 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

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(μgRAE)	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	623	16.2	31.2	2.3	321	89	2.4	193	0.24	0.41	15	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