



# 令和5年 1月の献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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回 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	火		コメッコハヤシライス カリカリポテトのサラダ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ あぶら ごまあぶら	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 もやし キャベツ コーン	645	12.7	29.0	1.6
11	水		【七草・お正月料理献立】 ななくさごはん まつかぜやき いもきんとん おそらにふうじる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく おから みそ ぶたにく なた	こめ ごまあぶら さとう しろごま さつまいも しらたまだんご こめぬかあぶら さといも	だいこん (は) かぶ (は) せりたまねぎ にんじん ほししいたけ レーズン ごぼう だいこん かぶ ねぎ	700	15.7	25.8	2.4
12	木		チキンカレーライス フレンチサラダ きなこミルクむしパン	とりもも レンズまめ ぎゅうにゅう きなこ	こめ こめぬかあぶら こめこ じゃがいも さとう こむぎこ パター あまなっとう	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	711	12.3	25.4	1.6
13	金		ごもくおこわ 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 こめぬかあぶら こんにやく しろごま	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	663	15.0	32.2	2.7
16	月		だいこんいりマーボーどうぶどん だいこんナムル オレンジミルクかん	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう なまクリーム アガー	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん もやし こまつな みかんかん	634	15.8	30.5	2.4
17	火		ピザトースト クラムチャウダー キャベツとコーンのソテー	ベーコン まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう あさり だいず なまクリーム	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ ピーマン にんじん パセリ キャベツ こまつな コーン	600	16.7	46.2	3.2
18	水		ごはん 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 こめぬかあぶら 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	594	14.4	26.8	1.9
19	木		ごはん さけのみそマヨネーズやき はくさいのゆずぼんずあえ ちくわぶじる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とりもも あつあげ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう じゃがいも ちくわぶ	はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん えのきたけ ねぎ	570	19.9	25.9	2.3
20	金		チキンパエリア スパニッシュオムレツ ソーセージとやさいのスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご チーズ なまクリーム ウィナー	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう	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 りんご キャベツ コーン ほうれんそう	601	17.4	37.9	2.8
23	月		ゆかりごはん さばのみそに かぶとわかめのすのもの とんじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ わかめ ぶたにく とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら さといも こんにやく	しょうが ねぎ かぶ にんじん だいこん こまつな	617	18.2	29.3	3.3
24	火		【練馬大根たくあん献立】 ねりまさんたくあんとキムチごはん れんこんシュウマイ とうきょうさんこまつなのみそじる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ だいず あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら しろごま しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ こんにやく さつまいも	キムチ(7種*27品不使用) 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	619	15.8	30.4	3.2
25	水		【練馬産にんじん献立】 セルフフィッシュバーガー ポトフ ねりまさんキャロットラペ	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー まぐろ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら こめぬかあぶら じゃがいも こめあぶら	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり レモン らっきょうづけ	681	19.3	39.1	3.4
26	木		【東京都産食材献立】 ねりまスパゲティ さつまいもとまめのサラダ あしたばチーズケーキ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう いんげんまめ ローズハム たまご クリームチーズ なまクリーム	マカロニ・スパゲティ こめあぶら こめぬかあぶら さとう さつまいも こむぎこ	たまねぎ だいこん こねぎ キャベツ レモン あしたば	669	15.5	39.3	2.2
27	金		【東京都産食材献立】 おまめチャーハン とうきょうXぎょうざ とうきょうやさいのさわにわん ポンカン	ちりめんじゃこ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ	こめ こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ えだまめ コーン キャベツ たら だいこん こまつな ぼんかん	695	15.6	35.2	2.4
30	月		【東京都産食材献立】 ごはん くじらのたつたあげ とうきょううどのサラダ とうにゅうじたてのやさいじる りんご	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら しろごま こめあぶら こんにやく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな うど だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ りんご	648	18.6	23.3	3.0
31	火		ぶたバラたかなごはん ししゃものあおのりやき いろどりきんぴら じゃがいものみそじる	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん たかなづけ ごぼう れんこん ピーマン あかピーマン だいこん ねぎ	626	16.1	31.3	3.1

※ 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 (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	642	16.1	31.7	2.6	350	94	2.3	215	0.30	0.43	16	6.0

1人1回あたりの平均栄養摂取量 (小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。