

令和 7年1月の献立



練馬区立開進第二小学校

実施日	日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	コメッコチキンカレーライス フレンチサラダ	とりにく レンズまめ 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 こめこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	664	12.2	31.7	2.0
9	木	ごはん まつかぜやき いもきんとん おそうにふうしる	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	こめ さとう しろこま さつまいも しらたまだんご こめぬかあぶら	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 こまつな ねぎ	606	15.6	26.7	1.9
10	金	きなこあげパン ジャーマンポテト チリコンカン	きなこ ぎゅうにゅう パーコン ぶたひきにく いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ にんじん トマトかん	607	16.9	37.2	2.8
14	火	ごはん しゃけのごまみそやき きりぼしだいこんのシャキシャキいため とりごぼしる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とりにく あつあげ	こめ さとう しろすりごま こめぬかあぶら こんにゃく	しょうが ねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん ごぼう だいこん	598	20.5	27.1	2.0
15	水	ちゅうかどん とうふいり中ちゅうかスープ ココアまめ	ぶたにく えびいか ぎゅうにゅう とうふ いりだいす だっしふんにゅう	こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな	573	17.4	24.5	2.3
16	木	ごはん こざかなのふりかけ こもくにくじゃが こますあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみこんぶ あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも しろこま(ねり) しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	587	16.3	26.4	2.3
17	金	こうやどうふのたまごとじどん さつましる (鹿児島)	とりひきにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	597	17.3	29.7	2.3
20	月	まるパン フィッシュフライ ポトフ ぎゅうにゅうみかんゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく いんげんまめ ウインナー アガー	まるパン こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら 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 キャベツ みかんかん	636	19.9	33.7	2.2
21	火	ごはん しぜんとうふ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こめあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たけのこ はくさい チンゲンサイ	580	17.0	28.7	2.5
22	水	とりにくとねぎのしおこうじづけどん じゃがいものみそしる くだもの(りんご)	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな りんご	598	16.1	28.1	1.8
23	木	ごはん さばのしおやき はくさいのゆずふうみあえ ぐだくさんしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく	はくさい にんじん こまつな ゆず ごぼう だいこん しめじ ねぎ	544	17.5	30.9	2.0
24	金	ふかがわめし(東京都) とりにくとあつあげのあまからに しゅんぎくのごまあえ	あさり ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも しろすりごま	にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ しゅんぎく はくさい	601	17.2	29.4	2.5
27	月	ごはん やきししゃも わかめのあえもの こんさいのごましる	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とりにく あつあげ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく しろこま(ねり) しろすりごま	はくさい キャベツ ごぼう にんじん だいこん れんこん ねぎ	550	16.0	32.4	2.1
28	火	パゲティミートソース ガーリックサラダ くだもの(きよみおれんじ)	ぶたひきにく だいす ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら 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 こまつな コーン きよみ	621	18.4	31.0	2.4
29	水	ブルコギどん だいこんのこうみいため トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら しろたき さとう しろこま トック かたくりこ	たまねぎ にんじん エリンギ りんご しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	603	13.6	29.0	2.7
30	木	ごはん くじらのたつたあげ もやしとこまつなのからしあえ けんちんしる	ぎゅうにゅう くじらにく あつあげ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら こんにゃく さといも	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ	578	19.9	24.0	2.0
31	金	とりそぼろどん チンゲンサイのあえもの とうふとじゃがいものみそしる	とりひきにく だいす ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ みそ とうふ わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ いら チンゲンサイ はくさい にんじん えのきたけ	581	18.1	28.8	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

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)	食もの繊維 (g)
平均値	596	17.0	29.4	2.2	339	96	2.6	199	0.27	0.40	12	6.1

〈12月の食材の主な産地〉

牛乳：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  
 米：岩手県、きゅうり：埼玉県、みかん：和歌山県、ごぼう：青森県、セロリ：静岡  
 鶏肉：宮城県、にんじん：千葉県、ほうれん草：千葉県、たまねぎ：北海道、もやし：茨城県  
 豚肉：茨城県、しょうが：高知県、にんにく：青森県、じゃがいも：北海道、かぼちゃ：北海道  
 大根：練馬区/千葉県、ピーマン：高知県、りんご：山形、しめじ：長野県、白菜：茨城県  
 さやべつ：練馬区/愛知県、小松菜：足立区、長ねぎ：青森県、えのき：長野県、赤ピーマン：千葉県



早起朝ごはん