

令和7年度

1月献立表

開進第四小学校

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	I補 ^{カロリー} (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 塩分 (g)
8木	コメッコチキンカレー牛乳野菜ソテー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ ざらめ あぶら ジャガイモ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	606 12.4 30.4 2.4
9金	鏡開きメニュー こうやどうふ どん しる 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそ汁 こだんご きな粉団子	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ きなこ	こめ おおむぎ あぶら さとう しらたまだんご	しょうが にんじん えのきたけ かぶ ねぎ	633 17.9 24.7 2.5
13火	ダイスチーズパン牛乳 しろみさかな こうそく こや やさい 白身魚の香草パン粉焼き野菜スープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう たら とりにく レンズまめ ベーコン	ダイスチーズパン マヨネーズ(エッグフリー) パンこ あぶら じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	587 21.4 38.6 3.1
14水	練馬ねぎ一斉給食 ねりま 練馬ねぎチャーハン(たまごあり) 牛乳 わかめスープ デコポン	今月は練馬の「ねぎ」が登場します。 お楽しみに! ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ ごまあぶら あぶら ジャガイモ	にんにく しょうが ねぎ(いっせいきゅうしょく) にんじん たまねぎ デコポン	520 15.2 24.6 2.3
15木	絵本給食「おぞうにくらべ」 むぎ まつかせや しらたまご 麦ごはん 牛乳 松風 焼き 白玉雑煮 くろまめ あまに 黒豆の甘煮	ぎゅうにゅう とりひきにく だいすみそ とりにく あぶらあげ くろだいす	こめ おおむぎ パンこ さとう しろごま あぶら しらたまだんご	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	665 18.8 29.5 2.0
16金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ しる から みそ汁 ピリ辛らしだき	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ ぶたひきにく	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら しらたき さとう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな こねぎ	603 15.8 32.1 2.6
19月	むぎ 麦ごはん 牛乳 豆腐のうま煮 さんしょやさい あ もの 三色野菜の和え物 いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな にんにく しょうが いちご	517 16.6 27.3 2.4
20火	6年3組 Yさん 「心も体もあったまるホット給食」 わかめごはん 牛乳 鮭のバター焼き しる あ みそ汁 ほうれんそのごま和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ おおむぎ バター さとう しろすりごま	にんじん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ ほうれんそう キャベツ	544 19.7 27.0 2.8
21水	パエリア牛乳 しろ まめ やさい 白いんげん豆と野菜のスープ キャラメルポテト	とりにく あさり いか えび ぎゅうにゅう いんげんまめ	こめ 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 ピーマン しょうが はくさい こまつな	635 13.2 27.6 2.2
22木	むぎ 麦ごはん 牛乳 鉄火みそ とくに なまめ にもの 鶏肉と生揚げの煮物 わかめサラダ	ぎゅうにゅう みそ だいす とりにく あつあげ わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう ジャガイモ こんにゃく ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり コーン キャベツ	589 15.1 28.3 2.6
23金	6年3組 Nさん 「ホットドッグと野菜たっぷりコンソメスープ」 ホットドッグ 牛乳 やさい 野菜スープ みかん	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく レンズまめ	コッペパン さとう あぶら ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ プロッコリー みかん	608 16.2 41.9 3.3

か げつ にち きん にほん いつしゅう ぜんこくくうち た もの きょうどりょうり た にほん しょくぶんか し
26日(月)～30日(金)は「日本一周ひとめぐり」 全国各地の食べ物や郷土料理を食べて日本の食文化を知りましょう。

26月	北海道・東北地方 とわだ や どん 十和田のバラ焼き丼 牛乳 たまごい ガタタン(うずらの卵入り)りんご	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか うずらたまご	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら はくさい こまつな	660 15.8 32.5 2.7
27火	関東地方 むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき たまごい しる かんぴょうと卵のみそ汁 だいこん はいん はいん 大根と白菜のサラダ	ぎゅうにゅう いわし たまご みそ かつおぶし	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん かんぴょう ねぎ えのきたけ こまつな はくさい だいこん コーン たまねぎ	617 16.5 31.8 2.4
28水	中部地方 ふう おに ほうとう風うどん 牛乳 鬼まんじゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ほうとう あぶら さつまいも さとう こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ こまつな	594 14.5 23.6 2.4
29木	近畿・中国・四国地方 たいしめい しり さいきょう 鯛飯 牛乳 みそ汁(西京みそ) やさい うめ 野菜の梅のりあえ ぽんかん	たい ぎゅうにゅう とりにく みそ ゆば のり	こめ さとう	にんじん だいこん えのきたけ こねぎ こまつな もやし ねりうめ ぽんかん	523 19.0 24.6 2.4
30金	九州地方・沖縄県 タコライス 牛乳 だぶ いちご	ぶたひきにく だいす たみーと チーズ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうやどうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく さといも やきふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン ごぼう だいこん ほししいたけ いちご	627 18.1 30.7 2.0

※ 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	596	16.6	29.8	2.5	335	89	2.5	219	0.27	0.44	19	5.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	