



令和8年 1月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★:アレルギー対応メニュー、食材	赤のたべもの		黄色のたべもの		緑のたべもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体をつくるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	おもにエネルギーのもととなる	おもに体の調子を整えるものとなる				
9	金	★ななくさチャーハン あつあげとこまつのオイスターいため カブとだいこんのABCスープ くだもの（はれひめ） 七草メニュー	豚肉 ★卵 なると 厚揚げ とり肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 砂糖 マカロニ	米油 ごま油	にんじん せり かぶ（葉） もみ菜 小松菜	ねぎ たまねぎ もやし 生姜 セロリー にんにく キャベツ 大根 かぶはれひめ	544	24.8	
13	火	もちしのだうどん はなやさいのツナカレーいため 鏡開きメニュー	豚肉 油揚げ まぐろ 牛乳	もち 砂糖	オリーブ油	にんじん 小松菜 ブロッコリー	干しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 カリフラワー コーン	559	25.2	
14	水	ねりまくさん 練馬区産ねぎととりにくのあげにどん ★チングンサイとしめじのスープ 練馬産ねぎ 一斉給食	とり肉 豚肉 ★卵	牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	にんじん チングンサイ	生姜 ごぼう たまねぎ ねぎ（一斉給食） しめじ 白菜	615	24.5
15	木	あずきとさつまいものごはん ★まつかぜやき こうはくなます おいわいすまじる 小正月メニュー	小豆 豚ひき肉 豆腐 みそ ★卵 とり肉 かまぼこ	牛乳	米 もち米 さつま芋 パン粉 ★ごま 米油 砂糖		にんじん ほうれん草	ねぎ 干しいたけ 大根 ゆず えのきだけ	563	23.5
16	金	むぎごはん ★てづくりのりたまふりかけ ★ししゃものねぎソース さつまいもとあつあげのにもの	★卵 かつお節 豚ひき肉 厚揚げ り 牛乳 青のり の り ★ししゃも	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 さつま芋 でん粉	米油 ★白ごま 油	にんじん さやいんげん	ねぎ 生姜 たまねぎ	689	25.5	
19	月	★こうやどうふのたまごとじどん わかめとじやがいものみぞしる	高野豆腐 豚肉 ★卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	にんじん 葉ねぎ たまねぎ しめじ 大根 ねぎ	545	23.8	
20	火	レンコンごはん ブリのみそれに みそけんちんじる	油揚げ ぶり 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	こねぎ にんじん 小松菜	れんこん 生姜 大根 ごぼう ねぎ	588	24.4
21	水	しょうゆラーメン トッピングようやさいいため ★だいすとじやことさつまいものごまからめ	豚肉 水 なると ハム 大豆 牛乳 ちりめんじやこ		中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋	ごま油 米ぬか油 油 ★白ごま	小松菜 にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 ねぎ キャベツ もやし	574	24.0
22	木	むぎごはん ★ひじきとじやこのふりかけ かんこくふうにくじやが ★あおなどとにんじんのナムル	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき ちりめんじやこ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	★ごま 米油 ごま油 ★白ごま	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし ねぎ	551	21.0
23	金	だいすいりなめし ★さばのこうみやき ごもくじる	大豆 さば 鶏もも 油揚げ	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ちくわぶ でん粉	ごま油 ★ごま	もみ菜 にんじん 小松菜	生姜 にんにく 大根 しめじ ねぎ 白菜	562	27.5
26	月	はつがげんまいりいりごはん さけのしおこうじやき やさいのいために はだけじる	鮭 ベーコン さつま揚げ 豆腐 牛乳 みそ		米 発芽玄米 米こうじ こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 ねぎ	550	27.7
27	火	おおきなコッペパン いちごジャム カレーシチュー にんじんドレッシングのツナサラダ	豚肉 まぐろ 牛乳 パルメザンチーズ		コッペパン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター 米油	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	542	21.9
28	水	むぎごはん ★アジのキャベツメンチカツ ★やさいのごまあえ わかめととうふのみぞしる	あじ ★卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	米油 ★白すりごま ★白ごま(ねり)	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ もやし 大根 ねぎ	608	25.3
29	木	チキンライス さかなのこうそうやき こまつのクラムチャウダー	とり肉 鮭 ベーコン あさり 牛乳 チーズ クリーム		米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉	米油 オリーブ油 米ぬか油 バター	トマトジュース バセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ コーン グリンピース にんにく セロリー	602	29.3
30	金	マーボーどうふどん ★はくさいともやしのナムル くだもの（きよみオレンジ）	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ★白ごま	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのこ 白菜 もやし 清見	564	22.5

※食材材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B: mg	B: mg	C mg		
1月の平均	577	17.1 % (24.7g)	31.0 % (19.8g)	336	88	2.3	241	0.39	0.52	28	5.4	2.4