


















# 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		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	たんば く 質 g	
		★：アレルギー対応メニュー、食材		おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるものになる				
9	金		★ななくさチャーハン あつあげとこまつな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 なた 厚揚げ とり肉 ベーコン	牛乳	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
14	水		わりまく きん 練馬区産ねぎととりにくのあげにどん ★チンゲ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 チンゲンサイ	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 おいわいすましじる		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 砂糖	★ごま 米油	にんじん ほうれん草	ねぎ 干しいたけ 大根 ゆず えのきたけ	563
16	金		むぎごはん ★てつ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もの		★卵 かつお節 豚ひき肉 厚揚げ	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 わかめとじゃがいものみそしる		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 プリのみそれに 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 ★だいずとじゃことさつまいものごまからめ		豚肉 水 なた ハム 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	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 ★ひじきとじゃこのふりかけ かんこくふうにくじゃが ★あおなとにんじんのナムル		かつお節 豚肉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	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		だいずいりなめし ★さばのこうみやり 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		はつがげんまいりごはん さけのしおこうじやき やさしいのために はたけじる	↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 ↓	鮭 ベーコン さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	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 にんじン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 ★やさしいごまあえ わかめととうふのみそしる		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 こまつな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 パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ コーン グリーンピース 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 たけのこ 白菜 もやし 清見	564

全国学校給食週間

※食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				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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