



令和6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			
10	水	ゆかりいりきびごはん ★まつかぜやき レンコンいりきんぴら ★ななくさいりかたまじる お正月メニュー	豚ひき肉 豆腐 みそ ★卵 ベーコン とり肉	ちりめんじゃこ ★牛乳	米 きび パン粉 砂糖 片栗粉	★ごま 米油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 せり	ねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん 大根 かぶ	622	27.8
11	木	チキンライス さげのこうそうやき こまつなスープ	とり肉 鮭 ベーコン	★牛乳 チーズ	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋 でん粉	米油 オリーブ油	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 えのきたけ	566	29.3
12	金	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	うどん 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	594	26.6
15	月	あすきとさつまいものごはん ★さばのこうみやき はくさいのゆずみそあえ ほうれんそうのみそしる 小正月メニュー	小豆 さば みそ 油揚げ	★牛乳	米 もち米 さつまい 砂糖 じゃが芋	★ごま	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 にんにく 白菜 ゆず 大根 ねぎ	551	25.0
16	火	セルフフィッシュバーガー だいすつやさいのトマトスープ ココアムース	たら ベーコン 大豆 ゼラチン	★牛乳 寒天 クリーム	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖	マーガリン 米油	にんじん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	585	26.4
17	水	★かんこくふうすきやきどん ★チンゲンサイとしめじのスープ	豚肉 ★卵	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 ★ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン いら チンゲンサイ	たまねぎ もやし ★りんご にんにく 生姜 しめじ 白菜	553	23.2
18	木	だいすいりひじきごはん ★あつやきたまご はたけじる	豚肉 油揚げ 大豆 豚ひき肉 ★卵 豆腐 みそ	ひじき ★牛乳	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米油	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 ねぎ	599	29.6
19	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 さつまい 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	691	25.5
22	月	★こまつなチャーハン とうふいりシューマイ わかめいりちゅうかスープ	豚肉 ★卵 なた 豚ひき肉 豆腐 とり肉	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく コーン	546	23.8
23	火	マーボーどうふどん だいすいりサラダ くだもの(みかん)	豚ひき肉 みそ 豆腐 大豆	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	いら にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのこ きゅうり もやし みかん	616	24.2
24	水	ねりまくさんにんじんいり やさいたっぷりチーズカレー ★はるさめサラダ ねりまくさんにんじんゼリー 6-4考案	豚肉	チーズ ★牛乳 寒天	米 大麦 さつまい じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	米油 バター ★白すりごま ごま油	にんじん(地 場) ブロッコ リー 小松菜 にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ セロリー もやし きゅうり オレンジジュース	692	20.5
25	木	むぎごはん ★ねりまだいこんのたくあんふりかけ みそふうみにくじゃが あつあげとこまつなのオイスターいため 全国学校給食週間	豚肉 さつまい揚げ みそ 厚揚げ	★牛乳 のり	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖	米油 ★ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	練馬たくあん たまねぎ もやし 生姜	584	24.1
26	金	むぎごはん ★ムロ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そしる	むろあじ ★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	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	月	★おやこどん ★もやしとこまつなのからしあえ くだもの(れいこう)	とり肉 かまぼこ ★卵	★牛乳	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごま油 ★白すりごま	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし にんにく 生姜 テコポン	540	23.8
30	火	スパゲティ ポモドーロ ★マリネふうサラダ ★こまつなのカップケーキ	豚ひき肉 レンズ豆 ★いか ★卵	ハルメザンチー ズ ★牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター	トマト缶 小松菜 赤ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	638	24.7
31	水	とりごぼうおこわ ★さわらのごまみそやき のっぺいじる	とり肉 油揚げ さわら みそ 豚肉	★牛乳	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ でん粉	米油 ★ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう にんにく 大根 ねぎ	568	28.4

※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	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
1月の平均	596	17.0 % (25.4g)	30.7 % (20.3g)	336	89	2.3	255	0.41	0.52	29	5.3	2.4