



令和7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		
9	木	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 おいわいすましじる お正月メニュー	豚ひき肉 豆腐 みそ ★卵 ベーコン とり肉 かまぼこ ★牛乳	米 きび パン粉 砂糖 ★ごま 米油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 ねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん 大根 えのきたけ	583	24.4
10	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 カブいりやさいスープ 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 じゃが芋 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 かぶ はれひめ	557	25.4
14	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
15	水	あず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	木	★かんこくふうすきやき (ブルコギ) どん わかめスープ	豚肉 とり肉 ★牛乳 わかめ	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 たら チンゲンサイ たまねぎ もやし ★りんご にんにく 生姜 ねぎ	537	22.6
17	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 ★ししゃも	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 さつまい 小麦粉 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
20	月	レンコンごはん プリのみぞれに はたけじる	油揚げ ぶり みそ ★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米油	ごねぎ にんじん 小松菜 れんこん 生姜 大根 しめじ ねぎ	575	23.5
21	火	ビーンズシチューライス こまつなとコーンのサラダ ココアムース	豚肉 ベーコン 大豆 ゼラチン ★牛乳 寒天 クリーム	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖 米油 バター	にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜 にんにく たまねぎ キャベツ コーン	667	23.6
22	水	ねりまきん 練馬産ねぎとりにくごぼう丼 ★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 しめじ 白菜	619	24.5
23	木	スパゲティ ポモドーロ ★マリネふうサラダ ★キャロットカップケーキ	豚ひき肉 レンズ豆 ★いか ★卵	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 にんじん にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジジュース	615	24.0
24	金	むぎごはん ★たくあんふりかけ さわらのねぎみそやき みそふうみにくじゃが	さわら みそ 豚肉 さつまい揚げ ★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 練馬たくあん 生姜 ねぎ たまねぎ	611	28.3
27	月	コッペパン いちごジャム カレーシチュー にんじんだレッシングのツナサラダ	豚肉 まぐろ ★牛乳 ハルメザンチー ズ ★牛乳 クリーム	コッペパン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 砂糖 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	530	20.6
28	火	むぎごはん ★とびうおのキャベツメンチカツ ★やさいのごまあえ わかめのみそしる	とびうお ★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	水	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	22.5
30	木	チキンライス さかなのこうそうやき 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	541	26.9
31	金	むぎごはん てっかみそ ★はくさいとぶたにくのたまごとじ のっぺいじる	みそ 大豆 豚肉 ★卵 油揚げ ★牛乳	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油 ちくわぶ でん粉	にんじん みつば 小松菜 白菜 ねぎ 大根	632	25.9

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(中学生)

	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	590	16.7 % (24.6g)	31.0 % (20.3g)	331	88	2.2	248	0.41	0.51	30	5.8	2.4