

令和8年

1月 予定献立表

北町小学校

実施日	献立名	黄色の食品		赤の食品		緑の食品		栄養量									
		体を動かす熱や力になる		血や肉、骨や歯になる		体の調子を整える		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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)
8 木		始業式(給食なし)															
9 金	ごはん ぎゅうにゅう コメッコハヤシ れんこんサラダ さつまいもきんとん	こめ あぶら さとう こめこ ざらめ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ セロリー にんにく にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム トマトピューレ れんこん こまつな キャベツ コーン	661	12.6	26.8	2.3									
13 火	わかめごはん ぎゅうにゅう やきししゃも いりどり やさいのあまじょうゆあえ	こめ あぶら こんにゃく さとう さといも	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃも とりにく かつおぶし	ごぼう ほししいたけ にんじん れんこん グリンピース キャベツ ほうれんそう	575	19.1	26.9	2.0									
14 水	ねぎしおぶたん ぎゅうにゅう ワンタンスープ くだもの (りんご)	練馬区産ながねぎ 一斉給食	こめ あぶら しらたき かたくりこ ごまあぶら ウエーブワンタン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ (いっせいきゅうしょく) もしや レモン はくさい チングンサイ ねぎ りんご	560	15.9	23.3	1.9								
15 木	ごはん ぎゅうにゅう まつかせやき のべいじる かぶのすのもの	4年生 社会科見学 小正月献立	こめ パンこ さとう あぶら しろごま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりにく だいすみそ わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう ほうれんそう かぶ きゅうり	555	17.8	25.6	2.3								
16 金	ツーリューめん ぎゅうにゅう だいがくいも くだもの (はれひめ)	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな はれひめ	620	13.7	29.5	2.4									
19 月 (教育の日)	きぬかさどん ぎゅうにゅう ゆばいりあんかけじる くだもの (いよかん)	京都府の料理	こめ さとう かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ゆば	たまねぎ にんじん ねぎ こねぎ えのきだけ こまつな いよかん	583	17.3	32.3	2.0								
20 火	ごはん ぎゅうにゅう あげぶりだいこん スキージる やさいのあっさりあえ	大寒献立	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく みそ かつおぶし	しようが だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう たまねぎ	649	15.7	30.6	2.3								
21 水	ごはん ぎゅうにゅう こざかなのふりかけ じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのあえもの		こめ さとう しろごま あぶら こんにゃく ジャガイモ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きざみこんぶ ちりめんじやこ かつおぶし ぶたにく	しようが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな きりぼしだいこん にんにく	564	14.3	23.1	2.3								
22 木	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース ちゅうかたまごスープ だいすみやしのナムル		こめ こめこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう いか たまご とうふ	しようが にんにく ねぎ たまねぎ にら もやし こまつな きゅうり にんじん	617	18.2	30.9	1.8								
23 金	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ はるさめサラダ		ミルクパン さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいすみそ	しようが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい チングンサイ こまつな もやし	596	15.0	43.0	2.3								
26 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしょやき むかしのみぞしる やさいのきんぴら		こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ごぼう グリンピース	554	21.8	24.9	2.0								
27 火	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう みずなのじゃこサラダ くだもの (デコポン)	学校給食	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ぶたにく だいすみそ ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	にんにく しようが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ みずな きゅうり だいこん デコポン	637	17.4	31.1	2.1								
28 水	ごはん ぎゅうにゅう コメッコパークカレー フレンチサラダ アップルゼリー		こめ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく アガード	たまねぎ にんにく しようが にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	620	11.7	25.7	1.3								
29 木	ごはん ぎゅうにゅう くじらのあまからあげ そうへいじる もやしのうめじょうゆあえ	和歌山県の料理	こめ じゃがいも かたくりこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく とうふ みそ	しようが たまねぎ にんにく だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし きゅうり うめぼし	606	18.5	23.8	2.0								
30 金	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ おとうふサーティーアンダギー	3年生 社会科見学 沖縄県の料理	こめ あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく だいすみそ ぎゅうにゅう ちりめんじやこ もずく かまぼこ とうふ	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	643	14.4	28.7	2.4								

※ 給食で初めて食べる食材がないよう、ご家庭でご配慮ください。

※ 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15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 (ugRAE)	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	603	16.2	28.5	2.1	327	89	2.2	206	0.26	0.38	15	5.6