



1月の献立表



がつつか じゅうさんや
11月2日は十三夜

令和7年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤: 血や肉・骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える		
4	火	○	ごはん すき焼き風肉豆腐 しらたま 白玉かぼちゃ	や ふう にくどうふ つきみ お月見メニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ とうにゅう	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう しらたまだんご さつまいも	ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ かぼちゃ	608 25.8
5	水	○	ねり丸キャベツの回鍋肉丼<練馬区一斉給食> にらともやしの中華スープ	まる ほいこーどん ねりまくいせいいきゅうしょく にらともやし	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ(じば) ピーマン もやし にら	496 23.4
6	木	○	発芽玄米ごはん ししゃもの石垣揚げ 小松菜のからしあえ どさんこ汁	はつ が げん まい こまつ な じる 発芽玄米ごはん ししゃも の石垣揚げ 小松菜のからしあえ どさんこ汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	こめ はつがげんまい こむぎこパンご しろごま くろごま あぶら さとう じやがいも とうにゅうバター	こまつな にんじん キャベツ(じば) たまねぎ コーンねぎ もみな	608 24.3
7	金	○	ジャンバラヤ 鶏肉と白菜の豆乳クリーム煮	とりにく はくさい とうにゅう に ジャンバラヤ 鶏肉と白菜の豆乳クリーム煮	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう とりもも レンズまめ とうにゅう 豆乳入りホイップ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう オリーブゆ こめこ	たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン きビーマン あかビーマン にんにく にんじん しめじ はくさい	578 22.4
10	月	○	わかめごはん 根菜チップス じぶに 治部煮	こんさい いしかわけん きょうどりょうり 石川県の郷土料理	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりにく	こめ さつまいも あぶら かたくりこ こんにゃく さとう	れんこん かぼちゃ たけのこ にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう	536 21.4
11	火	○	メープルトースト かぶのポトフ マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ワインナー	しょくパン マーガリン さとう メープルシロップ こめぬかあぶら じやがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ(じば) かぶ かぶ(は) きゅうり コーン	538 20.0
12	水	○	豚肉のごまみそ炒め丼 白玉五目汁	ぶたにく いた どん しらたま ご もく じる 白玉五目汁	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら ねりごま さとう かたくりこ しらたまだんご	にんにく しょうが たまねぎ あかビーマンピーマン なす にんじん だい こん(じば) はくさい ほししいたけ ねぎ	568 23.0
13	木	○	中華菜飯 春雨坦々スープ くだもの 果物 (りんご)	ちゅうか な めし はるさめ たんたん くだもの 果物 (りんご)	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうにゅう みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら はるさめ さとう しろごま(ねり) しろすりごま	にんじん ほししいたけ ねぎ もみな しょうが にんにく もやし にら りん ご	503 19.9
14	金	○	肉汁うどん 大学いももち	にくじる だいがく 肉汁うどん 大学いももち	ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも かたくりこ くろごま こめぬかあぶら	たまねぎ だいこん (じば) にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	513 18.0
17	月	○	広東飯 高野豆腐とレタスの中華スープ おかしなおかしな目玉焼き	かんとんはん たかの どうふ め だま や おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かんてん とうにゅう 豆乳入りホイップ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい キャベツ(じば) きくらげ チングンサイ レタス ねぎ ももかん	609 24.0
18	火	○	ごはん 鮭のみそチーズ焼き 具だくさんかきたま汁	さけ や ぐ じる ごはん 鮭のみそチーズ焼き 具だくさんかきたま汁	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ とりにく たまご	こめ さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	494 27.4
19	水	○	ジャージャー麺 白菜と豚バラ肉のスープ くだもの 果物 (みかん)	めん はくさい ぶた にく くだもの 果物 (みかん)	ぶたひきにく だいすミート みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり はくさい しめじ みかん	603 27.5
20	木	○	麦ごはん 豆腐と鶏肉のナゲット 韓国風サラダ トックスープ	むぎ とうふ とりにく かんごく ふう 韓国風サラダ トックスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいすミート みそ とうふ のり とりにく	こめ むぎ こめこ あぶら さとう ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら トック	にんじん たまねぎ キャベツ(じば) もやしこまつな にんにく しょうが たけのこ きくらげ はくさい ねぎ	589 24.5
21	金	○	雑穀ごはん 鯖の西京焼き さつま揚げとじゃがいものきんぴら 沢煮椀	ざっく さば さいきょう や あ さわに わん 雑穀ごはん 鯖の西京焼き さつま揚げとじゃがいものきんぴら 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あぶらあげ	こめ むぎ あわ しろごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん れんこん さやいんげん だいこん (じば) たけのこ もやし ねぎ こまつな	525 23.5
25	火	○	こぎつねごはん 真珠団子 かぼちゃ豚汁	しんじゅ だんご とんじる こぎつねごはん 真珠団子 かぼちゃ豚汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろごま こめこ ごまあぶら もちごめ	にんじん さやえんどう しょうが たまねぎ かぼちゃ ごぼう だいこん (じば) ねぎ	606 27.2
26	水	○	エビチリ豆腐丼 プロッコリーのににく醤油あえ 果物 (洋梨)	とうふ どん しょうゆ エビチリ豆腐丼 プロッコリーのににく醤油あえ 果物 (洋梨)	えび ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こねぎプロッコリー にんじん もやし ようなし	548 25.7
27	木	○	麦ごはん かつおのみそがらめ大豆入り 千草炒め けんちん汁	むぎ だいす ちくさ いた 千草炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう かつお だいす みそ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ むぎ かつお こめこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら しらたき こんにゃく さといも ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな もやし だいこん (じば) ごぼう ほししいたけ ねぎ	647 33.6
28	金	○	ふゆやさい 冬野菜カレーライス <展覧会応援献立> 1年生 茎わかめのサラダ 米粉の起き上がりこぼし	ふゆやさい くき 冬野菜カレーライス <展覧会応援献立> 1年生 茎わかめのサラダ 米粉の起き上がりこぼし	とりにく ぎゅうにゅう 冷凍くきわかめ きなこ	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう ふんとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん トマトかん きゅうり もやし	706 19.6

※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18回

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	571	16.8	31.1	2.3	328	88	2.1	218	0.29	0.43	14	4.5