



1月の献立表



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	
9	金	○	黄金赤飯 鶏の照り焼き れんこんサラダ 高野豆腐のすまし汁	あずき ぎゅうにゅう とりにく わかめ こうやどうふ	こめ もちこめ さつまいも くるごま さとう こめぬかあぶら ごまあぶら	しょうが キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん（じば） こねぎ	552 23.2
13	火	○	豆わかめごはん ごぼう入り鶏つくね 白玉豆乳鍋	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら こめこパンこ かたくりこ ごまあぶら さとう しらたまだんご	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん はくさい しめじ ねぎ こまつな	609 29.1
14	水	○	チキンパエリア ねぎと根菜のミネストローネ 果物(みかん)	とりむね ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	こめ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう セロリー ねぎ（いつせいきゅうしょく） ごぼうれんこん トマトかん パセリ みかん	561 21.5
15	木	○	カレーうどん いももち	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	うどん こめぬかあぶら こめこ じゃがいも しょうしんこ さとう くるごま かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	571 19.3
16	金	○	発芽玄米ごはん ひじき入り卵焼き 豆じゃこ さつまい	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいずミート たまご ひじき だいず ちりめんじゃこぶたにく みそ	こめ はつがげんまい こめぬかあぶら さとう こめこ あぶら くるぎとう グラニューとう さつまいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	601 26.0
19	月	○	じゃがいも入り青椒肉絲丼 中華風肉団子スープ 豆乳ココアゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく アガー とうにゅう 豆乳入りホイップ	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら コーンスターチ はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン はくさい きくらげほししいたけ にんじん にら	661 28.3
20	火	○	セサミトースト ハンガリアンシチュー スパイシーポテト	コンデンスミルク ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく レンズまめ	しょくパンマーガリンこめぬかあぶら グラニューとう しろごま とうにゅうバターこめこじゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマトピューレ	590 20.2
21	水	○	麦ごはん ししゃもの青のり焼き すき焼き風肉豆腐	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく やきとうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	583 30.5
22	木	○	豚キムチ丼 生揚げの鶏そぼろあん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく だいずミート	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ ねぎ はくさい にんじんキムチ(アレルギー不使用) にら しょうが さやいんげん	537 26.7
23	金	○	きんぴらごはん おでん 大学芋	ぶたにく ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ つまれ さつまあげ がんもどき はんぺん	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも さつまいも あぶら みずあめくろごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん	633 22.1
26	月	○	みそだれ焼肉丼 よかつペ汁 果物（りんご）	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あつあげ きざみこんぶ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん にら にんにく レモンごぼう だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ こまつな りんご	586 25.1
27	火	○	ターメリックライス マヨケチャタンドリーチキン 豆乳パンプキンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ マヨネーズ（エッグフリー） さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ マッシュルーム	577 26.7
28	水	○	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き きゃべつのおひたし 切干大根の根菜汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし きりぼしだいこん ごぼう えのきたけ こねぎ	474 25.7
29	木	○	五色ごはん 栄養みそ汁 ふかし芋	とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう さつまいも	にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ	501 18.6
30	金	○	胚芽パン かつおの竜田揚げ 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく いんげんまめ ウインナー	はいがパン かたくりこ こめこ あぶら こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ かぶ パセリ	579 32.3

※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

*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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	574	17.6	31.5	2.3	329	89	2.2	202	0.32	0.44	14	5.2



【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・帽子）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（袖付き）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生にご相談ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際は、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。