

令和7年



1月献立表



旭町小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
8 水	ごはん 牛乳 松風焼き 炒めなます もち入りみぞれ汁 お正月の献立	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	こめ パンこ さとう しろごま こめぬかあぶら しらたまだんご かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん れんこん しめじ こまつな きく	622	16.7	25.0	2.1			
9 木	もりおか 盛岡じゃじゃ麺 牛乳 なまあ ちゅうか 生揚げの中華スープ おかしなおかしな生卵	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かんてん	うどん 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 こまつな りんごジュース ももかん	592	18.2	34.7	2.8			
10 金	ごはん 牛乳 さばの香味焼き ひじきのピリッとサラダ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき まぐろ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら	にんにく ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ かぼちゃ	616	17.5	34.6	2.2			
14 火	ルーローハン 牛乳 豆腐とわかめのスープ キャラメルポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら さつまいも あぶら パター	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ えのきたけ こまつな	666	14.1	28.6	2.0			
15 水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き こまつな ぶたにく 小松菜と豚肉のごま炒め 打ち豆汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう しろごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	612	20.3	33.2	2.5			
16 木	ごはん 牛乳 のりの佃煮 すき焼き焼肉豆腐 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ	こめ さとう こめぬかあぶら しらたき やきふ しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな ほうれん草 キャベツ	617	17.9	28.2	2.5			
17 金	パンクキンパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ ベーコン レンズまめ	パンクキンパン マカロニ こめぬかあぶら パター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ こまつな	639	16.6	42.3	2.7			
20 月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツのおかか炒め きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし とりにく	こめ さとう こめぬかあぶら きりたんぼ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	586	18.5	25.2	2.1			
21 火	ハヤシライス 牛乳 カリカリポテトのサラダ いちご	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり いちご	646	12.9	31.2	1.8			
22 水	わかめごはん 牛乳 おでん はくさい 白菜のゆず風味 オレンジ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう こんぶ がんもどき つみれ さつまいも ちくわ	こめ じゃがいも こんにやく ちくわぶ	だいこん にんじん はくさい こまつな ゆず オレンジ	564	15.8	21.5	2.8			
23 木	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー キャロットレタリングサラダ にんじんケーキ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリー キャベツ きゅうり オレンジジュース	655	12.4	29.8	2.1			
24日～30日 全国学校給食週間											
24 金	コッパン 牛乳 いちごジャム 鯨のマリアナソース ワンタンスープ タイムスリップ給食	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく	コッパン いちごジャム かたくりこ あぶら さとう こめぬかあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい なら ねぎ セロリー	572	19.5	30.8	2.8			
27 月	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 キャベツしゅうまい 五目さつぱりスープ 練馬大根たくあん漬の献立	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	しょうが にんにく だいこん キムチ(丸不使用) こねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい こまつな	562	16.8	31.4	2.2			
28 火	ごはん 牛乳 ししゃものカレーフライ きりぼしたいこん 切干大根のサラダ スキー汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま こんにやく さつまいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	663	16.1	33.7	2.5			
29 水	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 野菜の中華和え りんご 練馬区産長ねぎを使った献立	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン こまつな コーン りんご	589	15.1	34.4	1.4			
30 木	上海焼きそば 牛乳 わかめサラダ ごろごろみかんゼリー	えびいか とりにく ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ アガー	こめぬかあぶら ちゅうかめん さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり みかんかん みかんジュース	553	16.2	29.0	2.4			
31 金	シーチキンライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 ポテトスープ	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく たまご なまクリーム チーズ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン グリンピース キャベツ コーンパセリ	633	15.7	36.8	2.5			

※ 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17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	611	16.4	31.3	2.3	336	86	2.1	214	0.27	0.46	16	5.1

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜今月の給食目標＞

きょうりょく しょくじ ばつ つか
みんなで協力して食事の場を作ろう