



「早寝 早起 朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和8年

1月献立表

春日小学校

実施日 日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 木	麦ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 もやしの中華和え	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ ハム	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく にら もやし きゅうり	577	16.7	31.7	2.4
9 金	揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 キャベツたっぷりポトフ ★りんご	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ	ミルクパン あぶら しろすりごま さとう ちょうごうゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ★りんご	650	15.5	39.3	2.2
13 火	ごはん ★牛乳 ぶり大根 もやし炒め 白玉あずき	★ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あずき	こめ さとう ちょうごうゆ しらたまだんご	だいこん しょうが ねぎ もやし にんじん にんにく こまつな	590	16.4	27.3	1.6
14 水	練馬ネギの塩豚丼 ★牛乳 きゅうりの浅漬け かぶのみそ汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ ちょうごうゆ かたくりこ しろごま ごまあぶら	にんじん ねぎ (いっせいきゅうりしょく) レモン きゅうり もやし かぶ かぶ (は)	589	17.1	35.4	2.6
15 木	アルファ米赤飯 ★牛乳 松風焼き 紅白なます すまし汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず みそ とりにく	アルファかまい ちょうごうゆ くらごま パンこ さとう しろごま さといも てまりふ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん みつば	582	18.2	29.5	2.5
16 金	ごはん ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ きゃべつの甘味噌かけ ★いよかん	★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ★たまご みそ	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ★いよかん	589	17.2	30.3	2.0
19 月	麦ごはん ★牛乳 あじフライ やさしいごま和え 吉野汁	★ぎゅうにゅう あじ とうふ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう しろごま しろすりごま こんにゃく でんぶん	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん こねぎ	586	17.3	31.2	2.1
20 火	ガーリックフランス ★牛乳 豆乳トマトシチュー キャロットドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう クリーム	ソフトフランスパン マーガリン バター ちょうごうゆ じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん ブロッコリー キャベツ こまつな	614	13.9	46.6	2.8
21 水	ごはん ★牛乳 とりつくね きんぴらごぼう 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず あつあげ みそ	こめ ちょうごうゆ でんぶん ごまあぶら さとう くらごま	にんじん ねぎ しょうが ごぼう こまつな	589	16.9	30.3	2.1
22 木	しらすごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き ブロッコリーのサラダ さつまいもの豚汁	しらすぼし ★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき ★たまご ハム ぶたにく とうふ みそ	こめ ちょうごうゆ さとう オリーブゆ さつまいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン ごぼう だいこん	620	18.5	31.9	2.7
23 金	鶏ごぼうピラフ ★牛乳 ★クラムチャウダー 型抜きチーズ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★あさり クリーム チーズ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう バター こむぎこ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ かぶ マッシュルーム かぶ (は)	604	14.6	38.4	2.2
26 月	菜っばめし ★牛乳 ★ひろしまトンチキレモン いもだんご汁 <small>広島県の料理</small>	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こめ おおむぎ こめこ あぶら ちょうごうゆ さとう しらたまだんご さといも	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん しめじ こまつな	594	15.7	28.0	1.5
27 火	麦ごはん ★牛乳 ニシンの塩焼き 昆布の煮物 どんこ汁 <small>北海道の料理</small>	★ぎゅうにゅう にしん こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら じゃがいも バター	ほししいたけ にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン	578	18.0	33.8	2.5
28 水	ほうとううどん ★牛乳 ★桃のケーキ <small>山梨県の料理</small>	ぶたにく みそ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご とうにゅう	ほうとう ちょうごうゆ バター さとう こむぎこ ふんとう	はくさい にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ ちもかん	656	14.1	33.2	2.2
29 木	ソースカツ丼 ★牛乳 白菜の浅漬け ごしね汁 <small>群馬県の料理</small>	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ちょうごうゆ こんにゃく さといも	はくさい きゅうり しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	618	18.1	28.7	2.3
30 金	タコライス ★牛乳 <small>沖縄県の料理</small> もずくスープ ★フルーツインゼリー	ぶたひきにく チーズ ★ぎゅうにゅう もずく とうふ アガー	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ こねぎ ぶどうジュース パインアップルかん みかんかん ★ナタデココかん	616	16.6	31.0	2.8

※ 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16回 ★アレルギー対応食材

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	16.5	33.0	2.3	335	86	2.2	222	0.28	0.45	13	4.8
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年（3・4年生）の価です。