



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 だいすみそ とうふ ハム	ごめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しようが 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 キャベツたっぷりボトフ ★りんご	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー ひよこまめ	ミルクパン あぶら しろすりごま さとう ちようごうゆ ジャガイモ	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	ごめ さとう ちようごうゆ しらたまだんご	だいこん しようが 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	ごめ ちようごうゆ 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 だいすみそ とりにく	アルファかまい ちようごうゆ くろごま パンこ さとう しろごま さといも てまりふ	しようが 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 キャベツの甘味噌かけ ★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	ごめ 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 やさいのごま和え 吉野汁	★ぎゅうにゅう あじ とうふ	ごめ 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 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 ちようごうゆ ジャガイモ こむぎこ さとう	にんにく バセリ 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 きんびらごぼう 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいすみそ あつあげみそ	ごめ ちようごうゆ でんぶん ごまあぶら さとう くろごま	にんじん ねぎ しようが 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	ごめ ちようごうゆ 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	ごめ おおむぎ ちようごうゆ 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	菜っぱめし ★牛乳 ★ひろしまトンチキレモン いもだんご汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ごめ おおむぎ ごめこ あぶら ちようごうゆ さとう しらたまだんご さといも	レモン にんにく しようが 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 どさんこ汁	★ぎゅうにゅう にしん こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ	ごめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら ジャガイモ バター	ほししいたけ にんじん にんにく しようが 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 ★桃のケーク 山梨県の料理	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 ちようごうゆ 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 ももかん	656 14.1 33.2 2.2
29 木	ソースカツ丼 ★牛乳 白菜の浅漬け こしね汁	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ちようごうゆ 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	沖縄県の料理 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	ごめ おおむぎ ちようごうゆ さとう 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値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)の値です。