



令和7年

1月献立表

春日小学校

実施日	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		17歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	★昭和カレー ★牛乳 福神漬けわかめスープ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう	とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも	★バター こむぎこ ざらめ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ ねぎ	674	14.1	35.3	3.3	
9	木	★ガーリックフランス ★牛乳 ★マカロニクリーム煮 ★りんご	★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	★だっしふんにゅう ★クリーム	★ソフトフランスパン ★バター ちょうごうゆ じゃがいも こむぎこ マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー ★りんご	618	15.0	41.8	2.4		
10	金	ごはん ★牛乳 さばの文化干し ひじきの煮物 吉野汁 白玉あずき	★ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ あずき		こめ ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん しらたまだんご	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな だいこん こねぎ	651	15.5	34.4	2.8		
14	火	ほうとううどん ★牛乳 ちくわの天ぷら ★みかん	ぶたにく みそ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ あおのり		ほうとう ちょうごうゆ こむぎこ かたくりこ	はくさい にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ ★みかん	593	18.9	26.7	3.3		
15	水	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 くるごま 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	611	17.9	28.1	2.5		
16	木	★オムチキライス ★牛乳 フライドポテト ★コーンスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン 豆乳入りホイップ		こめ ちょうごうゆ さとう じゃがいも あぶら	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	693	12.6	36.4	3.0		
17	金	麦ごはん ★牛乳 ★ブルコギ サムゲタン風スープ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ★りんご なら だいこん しめじ ねぎ	633	14.8	39.0	2.0		
20	月	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 こんにやく 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		
21	火	キムチチャーハン ★牛乳 トックスープ ★お菓子な目玉焼き	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぎゅうもも かんてん		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら トック ★カルピス	にんじん ピーマン キムチ しょうが たまねぎ こまつな ももかん	648	12.7	28.6	2.7		
22	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 (じば) レモン きゅうり もやし かぶ かぶ (は)	597	17.5	35.6	2.7		
23	木	★長崎ちゃんぽん ★牛乳 ★かすていら	ぶたにく ★えび ★うずらたまご いか なると ★ぎゅうにゅう ★たまご		ちゅうかめん ちょうごうゆ かたくりこ こむぎこ さとう はちみつ ざらめ	しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ	662	16.2	34.0	2.5		
24	金	ごはん ★牛乳 焼き鮭 筑前煮 味噌汁	★ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ		こめ ちょうごうゆ こんにやく さといも さとう	ごぼう にんじん れんこん たけのこ さやいんげん こまつな	578	20.8	30.4	3.1		
27	月	★しらすごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 花野菜サラダ さつまいもの豚汁	★しらすほし ★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき ★たまご ぶたにく とうふ みそ		こめ ちょうごうゆ さとう 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 カリフラワー キャベツ ごぼう だいこん	625	17.6	34.1	2.9		
28	火	ごはん ★牛乳 ★チーズインハンバーグ ★ブロッコリー プチトマト マヨネーズ 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたひきにく ★チーズ とうふ みそ		こめ ちょうごうゆ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) こむぎこ さとう ★マヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ミノトマト こまつな ねぎ	685	16.9	41.5	2.7		
29	水	練馬大根のたくあんごはん ★牛乳 肉じゃが キャベツのさっぱり和え	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ ごまあぶら ちょうごうゆ しらたき じゃがいも さとう	ねりまたくあん たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	586	16.5	27.8	2.6		
30	木	ごはん ★牛乳 鶏のからあげ もやしのナムル 味噌汁 ★いちご	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ		こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろごま	にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん ★いちご	619	16.0	37.8	2.9		
31	金	★食パン ★牛乳 みかんジャム ★豆乳のクリームシチュー ガーリックサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう 豆乳入りホイップ		★しょくパン グラニューとう ーんすたーち ちょうごうゆ じゃがいも ★バター こむぎこ	みかんかん オレンジジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ こまつな コーン	593	14.6	37.9	2.4		

※ 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 ★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	627	16.1	34.2	2.7	322	83	2.2	238	0.29	0.48	18	5.5
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。