

令和8年

1月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ジャンバラヤ 牛乳 バミセリスープ おかしなめだまやき	ぶたひきにく ソーセージ ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ おおむぎ バター こめぬかあぶら バミセリ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ パセリ ももかん	604	12.3	25.0	1.9
9	金	赤米入りご飯 牛乳 松風焼き 紅白なます お雑煮	ぎゅうにゅう とりひきにく みそ たまご とりにく	こめ あかまい パンこ さとう こめあぶら しろごま しらたまだんご	しょうが ねぎ (じば) だいこん にんじん ゆず はくさい ねぎ こまつな みつば	636	15.4	23.6	1.8
13	火	コーンマヨトース 牛乳 チリコンカルネ しらす入りレモンドレッシングサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ぶたひきにく しらすぼし	しょくパン さとう マヨネーズ こめあぶら バター こむぎこ	コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ こまつな キャベツ レモン	606	15.4	46.5	2.7
14	水	こぎつねごはん 牛乳 厚焼きたまご(一斉給食) 梅おかか和え ちくわぶ入り五目汁	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら さといも ちくわぶ	しょうが ほししいたけ ねぎ (練馬区産) キャベツ こまつな ねりうめ だいこん にんじん はくさい ねぎ	631	16.8	31.5	3.0
15	木	麦ご飯 牛乳 豆腐のカレー煮 切干大根のナムル くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん こまつな キャベツ きゅうり りんご	678	16.8	30.9	2.4
16	金	ご飯 牛乳 鯖の麦入りみそ焼き えのきともやしのごまがらめ 沢煮椀	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく かまぼこ	こめ おおむぎ さとう しろすりごま しろごま かたくりこ そうめん	もやし えのきたけ にんじん かぶ ねぎ こまつな	611	18.2	25.6	2.6
19	月	中華ニラ卵丼 牛乳 きくらげ入り中華スープ ごまポテト	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら しろごま しろすりごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ	721	14.1	33.6	2.4
20	火	ご飯 牛乳 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ とりにく かまぼこ とうふ	こめ さとう マヨネーズ ごまあぶら	しょうが キャベツ こまつな	629	15.5	38.3	2.0
21	水	ハヤシライス 牛乳 あさりのカリッとサラダ 焼きりんご	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう あさり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう バター こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら グラニューとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ りんご	726	11.1	34.5	2.3
22	木	ごまご飯 牛乳 なまあげとぶたにくのキムチいため しらたまいりわかめスープ 果物(花みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく わかめ	こめ ごま こめあぶら さとう はちみつ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ にら たくあん えのきたけ ねぎ こまつな みかん	625	14.7	28.4	2.7
23	金	ご飯 牛乳 ししゃものカレーフライ キャベツと竹輪の和え物 韓国風肉じゃが	ぎゅうにゅう ししゃも たまご ちくわ ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	キャベツ こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん にら	739	15.3	29.4	2.8
26	月	深川めし ぎゅうにゅう ぶりの生姜焼き 明日葉入り東京みそ汁 芋ようかん	あさり ぎゅうにゅう ぶり とりにく みそ かんてん	こめ こめあぶら さとう こんにゃく さつまいも	ねぎ しょうが にんじん だいこん あしたば	633	17.0	27.2	1.9
27	火	小松菜ビスキュイパン 牛乳 カレーシチュー ツナサラダ	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく まぐろ	ミルクパン バター しろすりごま グラニューとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ (じば) ブロッコリー こまつな (じば) レモン	659	13.8	43.8	2.9
28	水	ビビンバ 牛乳 キムチゲスープ ピーチヨーグルト	たまご ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく あさり みそ ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく こまつな にんじん キムチ(酢不使用) はくさい ねぎ ももかん レモン	666	15.7	29.7	2.3
29	木	スパゲッティナポリタンソース 牛乳 野菜のピクルス さつまいもと黒ごまのケーキ	ベーコン ぶたにく なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう たまご クリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう バター さつまいも グラニューとう きびざとう こめこ くらごま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトかん ブロッコリー だいこん (は) レモン	724	12.8	31.0	2.6
30	金	麦ご飯 牛乳 揚げ魚の味噌田楽 じゃこの和え物 塩豚汁	ぎゅうにゅう しいら みそ あさり ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう こんにゃく さといも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ こまつな もやし たまねぎ にんじん だいこん	604	16.7	27.1	1.9

※ 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

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 (μgRAE)	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	656	15.0	31.7	2.4	343	89	2.9	203	0.28	0.46	16	5.6
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