

令和8年

1月献立表

石神井小学校

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 (%)	食塩 (%)	糖質 (%)	塩分 (g)
8 木	～始業式～ ※給食は9日金曜日からです									
9 金	★スパゲティミートソース ★ぎゅうにゅう ★ごまツナサラダ	ぶたひにく ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう ★まぐろ	スパゲティ オリーブ油 こめぬかあぶら さとう ★バター しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ごまつな	583	18.0	34.3	2.3		
13 火	ターメリックライス ★ぎゅうにゅう チリンドロン(スペイン) ★洋風かきたまスープ ★ココアプリン	★ぎゅうにゅう とりもも だいす レンズまめ とりにく ★たまご アガード ★なまクリーム	こめ こめぬかあぶら こめこ じゃがいも かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム ピーマン きピーマン パセリ ごまつな	644	15.1	29.3	1.9		
14 水	豚肉炒飯 ★ぎゅうにゅう トックスープ あさりのカリッとサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく あさり	こめ むぎ こめぬかあぶら トックごま ねぎ たまねぎ にんじん ごまつな にんにく しょうが ほししいたけ だいこん はくさい キャベツ コーン	574	13.3	31.4	2.6			
15 木	～小正月～ ★他人丼(豚肉の卵とじ丼) ★ぎゅうにゅう ★白菜しらすゆかり和え 白玉小豆	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★しらすぼし あずき	こめ むぎ こんにゃく さとう こめぬかあぶら しらたまだんご	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり	580	16.8	25.0	1.9		
16 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鯖のカレー焼き ごまポテト 大根と油揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さば あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) しろすりごま	にんにく しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	562	18.0	34.4	2.0		
19 月	～全校リクエスト給食第7位～ ★きなこ揚げパン ★ぎゅうにゅう 洋風肉団子スープ コーンポテト	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたひにく レンズまめ	あぶら ★ミルクパン グラニューとうかたくりこ じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー)	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ごまつな コーン	587	16.3	35.4	2.2		
20 火	～全校リクエスト給食第7位～ ジャージャー麺 ★ぎゅうにゅう 白玉フルーツポンチ	みそ ぶたひにく ★ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろすりごま しらたまだんご	きゅうり もやしねぎ ににく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん もちかん、りんごかん、ようなしかん みかんかん	630	15.4	28.7	2.6		
21 水	～練馬産ねぎ一斉給食～ ひじきご飯 ★ぎゅうにゅう ★ししゃものピリ辛焼き 練馬産ねぎとかぼちゃの豚汁 ぽんかん(かんきつ)	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	にんじん グリンピース はくさい かぼちゃ ねぎ (いっせいきゅうしょく) ぽんかん	549	20.0	30.7	2.4		
22 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ゆかりとひじきのソフトぶりかけ 里芋と鶏肉の煮物 カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ひじき とりもも あぶらあげ	こめ しろごま こめぬかあぶら さといも こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ほうれんそう	545	14.8	28.6	2.1		
23 金	ごはん ★とうきょうぎゅうにゅう 鶏肉の照り焼き じゃがいものさっぱりサラダ 生揚げと根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも はちみつ ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん えのきたけ ごまつな	587	16.4	31.9	2.0		
26 月	～テーマ:北海道～ ごはん ★ぎゅうにゅう ★ニシンのサンギ 野菜の塩昆布和え ★どさんこ汁	★ぎゅうにゅう ★にしん しおこんぶ ぶたにく だいす みそ	こめ あぶら ごまあぶら こめこ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	しょうが ににく もやし キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ コーン ねぎ	580	16.9	32.7	2.0		
27 火	～テーマ:熊本県～ ごはん ★ぎゅうにゅう ★高菜じゃこふりかけ ★千草焼き ★太平燕(熊本)	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★かつおぶし とりにく ひじき だいす ★たまご ぶたにく ★えび ★かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう ごま こめぬかあぶら はるさめ	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ににく きくらげ はくさい チンゲンサイ	578	17.6	33.9	2.5		
28 水	～テーマ:アメリカ～ ★セルフ・スロッピージョー(アメリカ:ミートソースドッグのような料理です) ★ぎゅうにゅう ★マッシュポテト 豆入り洋風スープ	ぎゅうミンチ レンズまめ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム とりにく ひよこまめ いんげんまめ	★コッペパン こめぬかあぶら さとう こむぎこ じゃがいも ★バター	ににく セロリー にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ キャベツ パセリ	544	18.8	35.4	2.4		
29 木	～テーマ:新潟県～ ★たれカツ丼(新潟) ★ぎゅうにゅう ゆずレモン和え スキー汁(新潟)	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこパンこざらめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく さつまいも	にんじん キャベツ しめじ ごまつな ゆず レモン ごぼう だいこん	573	20.2	22.1	2.6		
30 金	～テーマ:大阪府～ 大阪のカレーはビーフカレー ★ぎゅうにゅう ★コロコロサラダ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう だいす	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ りんご さとう	ににく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン ★りんご	665	14.3	31.9	2.1		

※ 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15回

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カリシウム (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	585	16.7	31.0	2.2	317	82	2.4	204	0.27	0.44	14	6.2