

令和8年

1月献立表

石神井小学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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 ★こまつナサラダ	ぶたひきにく ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう ★まぐろ	スパゲティ オリーブゆ 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 こまつな	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 だいず レンズまめ とうりにく ★たまご アガー ★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 ビーマン きびまん パセリ こまつな	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 とうりにく あさり	こめ むぎ こめぬかあぶら トック ごまあぶら あぶら かたくりこ こめこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな 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 ★しらすばし あずき	こめ むぎ こんにやく 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～ ★きなこと揚げパン ★ぎゅうにゅう 洋風肉団子スープ コーンポテト	きなこと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく 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 こまつな 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 ぶたひきにく ★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 にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ももかん、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 (ぼんかん(かんきつ))	とうりにく 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 こんにやく 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) ぼんかん	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ふりかけ 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 こんにやく 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 とうりにく 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 こまつな	587	16.4	31.9	2.0
26	月	～テーマ:北海道～ ごはん ★ぎゅうにゅう ★ニシンのザンギ 野菜の塩昆布和え ★どさんご汁	★ぎゅうにゅう ★にしん しおこんぶ ぶたにく だいず 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 にんにく もやし キャベツ にんじん こまつな 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 とうりにく ひじき だいず ★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 にんにく 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 とうりにく 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	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ビーマン 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 とうりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ ぎらめ さとう こめぬかあぶら こんにやく さつまいも	にんじん キャベツ しめじ こまつな 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 だいず	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ りんご さとう	にんにく 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	585	16.7	31.0	2.2	317	82	2.4	204	0.27	0.44	14	6.2