

令和7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 11種F- (kcal)	だし
		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			
8 水	～しぎょう式～ ★スパゲティミートソース ★ぎゅうにゅう ブロッコリーソテー	ぶたひきにく ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶ ら さとう ★バター		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 ブロッコリー		572	ー
9 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★めかじきのにんにくみそ焼き ごぼうチップス ★ずまし汁(大根・あつ揚げ)	★ぎゅうにゅう ★かじき みそ ★あつ あげ		こめ さとう かたくりこ あぶら		にんにく ねぎ ごぼう だいこん にんじ ん えのきたけ こまつな		544	かつお こんぶ
10 金	スタミナ焼肉丼 ★ぎゅうにゅう ★ちんげんさいスープ かんきつ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とうふ		こめ さとう こめぬかあぶら ごまあぶ ら かたくりこ		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが えのきたけ チンゲ ンサイ かんきつ		524	とり
14 火	～小正月～ ★親子丼 ★ぎゅうにゅう ★白菜しらす風味和え 白玉あずき	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★しらすほし あずき		こめ さとう こんにやく かたくりこ こめぬかあぶら しらすたまご		にんじん たまねぎ グリンピース はく さいきゅうり		559	かつお
15 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ゆかりとひじきのソフトふりかけ ★じゃが芋と凍り豆腐のうま煮 野菜の香味和え	★ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく ★こうやどろふ		こめ しろうごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら		たまねぎ にんじん さやいんげん はく さい きゅうり しょうが		512	かつお
16 木	～練馬にんじんの日～ ★ココアパン ★ぎゅうにゅう ★ホキのチーズパン粉焼き&おん野菜 ひよこ豆入りミネストローネ	★ぎゅうにゅう ★ホキ ★パルメザン チーズ とりにく ひよこまめ		★ココアパン オリーブゆ じゃがいも パンこ こめぬかあぶら さとう マカロ ニ		にんにく にんじん (じば) さやいん げん パセリ しょうが たまねぎ キャバ ツ トマトピューレ こまつな		543	とり
17 金	キムチ炒飯 ★ぎゅうにゅう 中華白菜スープ ★ミルクゼリーいちごソース(豆乳)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう アガー ★とうにゅう ★豆乳入りホイップ		こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう いちごジャム		にんにく ねぎ キムチ たまねぎ にんじ ん こまつな しょうが たけのこ きくら げ えのきたけ はくさい		497	とり
20 月	チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ココロコサラダ	とりにく ★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 にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ★りんご		603	とり
21 火	～3年生社会科見学～ ★五目あんかけ焼そば(いか・卵) ★ぎゅうにゅう ★フルーツヨーグルト	あさり ぶたにく ★いか ★うずらた まご ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ふんとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい ★も やし チンゲンサイ ももかん、りんご かん、よなしかん		548	ぶた
22 水	豚丼 ★ぎゅうにゅう ゴマドレサラダ かんきつ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら こんにやく さと う しろうごま(ねり) しろうごま ごま あぶら		しょうが たまねぎ にんじん えのきた け ねぎ キャベツ こまつな コーン か んきつ		528	かつお
23 木	★鶏ごぼうご飯 ★ぎゅうにゅう ★コマイ(小魚)のから揚げ(青の風味) ★ちゃんご風汁	とりひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅう にゅう ★こまい あおのり とりにく ★ あつあげ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう あぶら こ め ごまあぶら		ごぼう にんじん さやいんげん しょう が にんにく しめじ はくさい こまつな		514	かつお
24 金	～給食週間:練馬大根つけもの～ ごはん ★ぎゅうにゅう 練馬大根たくあんのごま油炒め ★イカ入りジャンボしゅうまい 中華風ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★いか とりにく		こめ ごまあぶら しろうごま かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら じゃがいも		だいこん たまねぎ ほししいたけ しょ うが にんじん コーン こまつな		528	とり
27 月	～給食週間:きょうど料理(にいがた)～ ★たれカツ丼 ★ぎゅうにゅう 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 あぶら こむぎこ パンこ ざらめ さとう こめぬかあぶら こんにやく さ つまいも		こまつな キャベツ にんじん しめじ レ モン ごぼう だいこん		566	かつお
28 火	～給食週間:世界のごはん(インド)～ ★バターライス ★ぎゅうにゅう アヤムグリーン風鶏のロースト アチャール(インド) ｸﾞﾙｽﾞ ｸﾞﾙｽﾞ ★ラクサ風スープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★えび ぶた にく ★あぶらあげ みそ ★とうにゅう		こめ むぎ ★バター かたくりこ こめぬかあぶら さとう ふおー		にんにく たまねぎ しょうが レモン きゅうり にんじん だいこん あかピー マン はくさい ★もやし ねぎ		569	ぶた かつお
29 水	～給食週間:練馬～ 練馬ねぎの焼き鳥丼 ★ぎゅうにゅう すずしろ汁 かんきつ	とりもものり ★ぎゅうにゅう とりに く みそ		こめ こめぬかあぶら さとう かたくり こ こんにやく		しょうが ねぎ ねぎ (じば) たまねぎ ごぼう にんじん だいこん かんきつ		541	かつお
30 木	～給食週間:むかしの給食～ ★コッペパン ★ぎゅうにゅう ★型抜きチーズ イチゴジャム ★カレーシチュー フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ぶたにく ウインナー ★とうにゅう		★コッペパン いちごジャム こめぬか あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう		にんにく マッシュルーム にんじん セ ロリー たまねぎ グリンピース キャバ ツ こまつな		561	ぶた
31 金	ごまわかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★厚焼き玉子 いも団子汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご とりにく		こめ しろうごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも かたくりこ こんにやく		にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼ う だいこん こまつな		550	こんぶ かつお

※ 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

★・・・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 (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	545	17.3	30.1	2.2	309	78	2.0	209	0.28	0.45	15	4.8