

令和7年

1月献立表

石神井東小学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	チキンカレーライス 牛乳 カラフルサラダ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	せいはくまい サラダあぶら じゃがいも パター さとう こむぎこ さつまいも	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ほうれんそう きゅうり トマトピューレ あかピーマン えだまめ コーン にんじん	627	13.2	29.1	2.0
9	木	ジャンバラヤ 牛乳 白身魚オーロラソースかけ キャベツのふわふわスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たら ベーコン あつあげ チーズ たまご	せいはくまい サラダあぶら さとう こむぎこ マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも パンこ	トマトジュース しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン パセリ トマトピューレ セロリー キャベツ だいこん こまつな	607	18.5	31.3	2.7
10	金	五目寿司 牛乳 いんげんのごまあえ 七草雑煮	とりひきにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう みそ とりにく かまぼこ	せいはくまい さとう サラダあぶら しろごま さともい しらたまだんご ごまあぶら	にんじん ほししいたけ かんびよ たけのこ えだまめ だいこん ほうれんそう さやいんげん はくさい たまねぎ こまつな かぶ せり	570	15.1	26.5	2.3
14	火	麦ご飯 牛乳 かつおでんぶ 豚肉と生揚げの煮物 小松菜と竹輪の味噌ドレサラダ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ ぶたにく あつあげ ちくわ	せいはくまい おおむぎ ごま さとう サラダあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな しめじ	627	17.4	30.1	1.9
15	水	ご飯 牛乳 擬製豆腐 つくねと大豆入り野菜スープ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき たまご あぶらあげ だいず	せいはくまい サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう しょうが はくさい だいこん ほうれんそう こまつな	596	19.7	34.6	2.1
16	木	ご飯 牛乳 八宝菜 ハンサンスー りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ あぶらあげ ハム	せいはくまい サラダあぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ほししいたけ ねぎ きゅうり こまつな りんご はくさい	584	16.6	25.9	2.0
17	金	はちみつレモントースト 牛乳 オニオンドレッシングツナサラダ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいず なまクリーム	しょくパン パター はちみつ サラダあぶら さとう こむぎこ	レモン キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ こまつな しめじ コーン	634	14.2	46.6	2.5
20	月	麻婆丼 牛乳 ウェーブワンタン中華スープ	とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ウェーブワンタン しろごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな はくさい たまねぎ もやし ほうれんそう	604	18.0	29.8	2.1
21	火	きびご飯 牛乳 ししゃもの香り焼き ひじきと油揚げのごま酢サラダ 道産子汁	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	せいはくまい きび サラダあぶら さとう かたくりこ しろすりごま じゃがいも パター	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ コーン	573	17.4	29.8	2.4
22	水	鶏肉の甘辛炒め丼 牛乳 青のりポテト 抹茶ムース	とりにく あまからいた どん ぎゅうにゅう とりひきにく あおのり なまクリーム	せいはくまい サラダあぶら さとう こんにゃく かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	651	16.1	30.8	1.7
23	木	シーフードカレーピラフ 牛乳 シェパーズパイ チキンコンソメスープ	ツナ いか ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく レンズまめ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも パター さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ さやいんげん コーン トマトピューレ にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ だいこん こまつな しめじ ねぎ	639	16.2	30.1	3.0
24	金	とよま油麩丼 牛乳 ひきなおり はっと汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう とりひきにく	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう やきふ ごま しらたまご こむぎこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな だいこん さやいんげん キャベツ ごぼう しめじ ほうれんそう	651	17.0	25.2	2.6
27	月	からいもご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 蓮根のからし醤油あえ 薩摩汁	こんぶ ぎゅうにゅう ぶり のり とりにく あつあげ みそ	せいはくまい もちごめ さつまいも くろごま さとう かたくりこ ごまあぶら さともい こんにゃく	しょうが だいこん にんじん ねぎ きゅうり れんこん こまつな キャベツ ごぼう ほししいたけ ほうれんそう	594	18.5	30.2	2.3
28	火	あしたば白ごまきなこ揚げパン 牛乳 野菜のパペロンチーノ炒め ボルシチ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず なまクリーム	あしたばパン しろすりごま さとう サラダあぶら じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん エリンギ ほうれんそう しょうが セロリー たまねぎ こまつな パセリ トマトピューレ コーン	576	15.4	37.5	2.9
29	水	練馬ねぎの塩豚丼 牛乳 かぶと大根のゆず風味 白菜とわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しらたき かたくりこ しろごま さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ いら にんじん ねぎ こまつな レモン だいこん かぶ きゅうり ゆず はくさい	589	19.1	28.4	2.2
30	木	ほうとう 牛乳 いがぐりくん	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	ほうとう さつまいも さとう パター こむぎこ そうめん あぶら	ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ こまつな しめじ	665	13.3	29.0	2.1
31	金	麦ご飯 牛乳 おろしそハンバーグ 切りほしだいこん 切干大根のナムル いもっこ味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず たまご とりにく みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら パンこ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら こんにゃく さともい	たまねぎ にんじん れんこん しそ だいこん きりほしだいこん キャベツ こまつな しょうが にんにく はくさい ごぼう しめじ ほうれんそう ねぎ	607	17.7	29.8	2.3

※ 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

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	611	16.6	30.9	2.3	342	96	2.2	235	0.28	0.37	12	5.4
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