

令和7年

1月献立表

石神井西小学校

| 実施日  | 献立名                                | 赤の食品                         |  |  | 黄色の食品                             |  |  | 緑の食品   |  |  | 栄養量             |              |           |           |
|------|------------------------------------|------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|      |                                    | 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 9 木  | カレーライス 牛乳 コールスローサラダ                | 豚肉 牛乳                        |  |  | 米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖     |  |  | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン                   |  |  | 622             | 12.7         | 31.1      | 2.0       |
| 10 金 | 古代赤飯 牛乳 松風焼き 紅白なます 七草汁             | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ とり肉          |  |  | 米 もち米 赤米 黒ごま パン粉 砂糖 白ごま           |  |  | ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 かぶ 白菜 たまねぎ                            |  |  | 589             | 16.9         | 28.4      | 3.0       |
| 14 火 | ご飯 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが 白菜漬け             | 牛乳 ししゃも 豚肉                   |  |  | 米 米ぬか油 ジャが芋 しらたき 砂糖               |  |  | にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース 白菜 きゅうり                         |  |  | 571             | 17.9         | 25.5      | 2.3       |
| 15 水 | きつね寿司 牛乳 豆腐団子汁 果物(みかん)             | 油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐             |  |  | 米 砂糖 米ぬか油 白玉粉                     |  |  | にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん                           |  |  | 612             | 14.1         | 26.9      | 2.2       |
| 16 木 | うくいすきなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ キャロットオレンジゼリー | きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー 寒天          |  |  | ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 ジャが芋 砂糖  |  |  | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ オレンジジュース                           |  |  | 623             | 14.3         | 41.0      | 1.9       |
| 17 金 | ご飯 牛乳 さわらの生姜風味焼き 野菜のごま和え 吉野汁       | 牛乳 さわら とり肉 油揚げ               |  |  | 米 砂糖 白すりごま こんにやく ジャが芋 片栗粉         |  |  | 生姜 もやし キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ しめじ                         |  |  | 570             | 19.5         | 27.8      | 2.2       |
| 20 月 | 豆入りハッシュドポーク 牛乳 キャベツサラダ             | 豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳              |  |  | 米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖          |  |  | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コーン |  |  | 600             | 13.9         | 31.1      | 2.1       |
| 21 火 | カレーピラフ 牛乳 コーンクリームスープ ぶどうゼリー        | とり肉 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ アガー     |  |  | 米 米ぬか油 ジャが芋 バター 小麦粉 砂糖            |  |  | 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース パセリ粉 ぶどうジュース           |  |  | 639             | 13.3         | 30.3      | 2.4       |
| 22 水 | みそラーメン 牛乳 煮たまご キャラメルポテト            | 豚肉 みそ 牛乳 うずら卵                |  |  | 中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 砂糖 さつま芋 米油 バター  |  |  | にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜                          |  |  | 658             | 15.7         | 35.0      | 3.3       |
| 23 木 | 麦ご飯 牛乳 擬製豆腐 野菜の煮浸し かぼちゃのみそ汁        | 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 みそ       |  |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖                      |  |  | にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ               |  |  | 622             | 17.8         | 28.9      | 2.4       |
| 24 金 | ご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャベツの浅漬け 豚汁            | 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ                |  |  | 米 米ぬか油 こんにやく ジャが芋                 |  |  | キャベツ きゅうり にんじん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ                            |  |  | 577             | 21.2         | 29.3      | 2.9       |
| 27 月 | あしたばパン 牛乳 マカロニグラタン ベイザンヌスープ        | 牛乳 とり肉 えび 生クリーム チーズ ベーコン     |  |  | あしたばパン 米ぬか油 小麦粉 バター マカロニ パン粉 ジャが芋 |  |  | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー かぶ                    |  |  | 610             | 16.1         | 38.4      | 3.0       |
| 28 火 | たくあんご飯 牛乳 がめ煮(筑前煮) 白菜のみそ汁          | しらす干し 牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ |  |  | 米 大麦 白ごま ごま油 米ぬか油 こんにやく 里芋 砂糖     |  |  | たくあん ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 白菜 えのきたけ ねぎ            |  |  | 566             | 17.1         | 27.8      | 2.9       |
| 29 水 | 焼き鳥丼 牛乳 小松菜とキャベツの和えもの わかめと豆腐のみそ汁   | とり肉 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ         |  |  | 米 米ぬか油 砂糖 片栗粉                     |  |  | たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ 大根                      |  |  | 560             | 20.4         | 26.0      | 2.7       |
| 30 木 | ごまごはん 牛乳 揚げぎょうざ 広東スープ              | 牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐                |  |  | 米 大麦 白ごま 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉         |  |  | キャベツ ねぎ にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ                 |  |  | 579             | 15.5         | 31.4      | 2.3       |
| 31 金 | マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ                   | 豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳                |  |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨           |  |  | にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし 小松菜 コーン         |  |  | 588             | 16.5         | 29.8      | 2.7       |

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 599             | 16.4         | 30.7      | 2.5          | 328           | 91             | 2.1       | 221              | 0.28           | 0.40           | 13            | 5.9         |

早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

