

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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (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 ジャガイモ 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	牛乳 ししゃも 豚肉	米 米ぬか油 ジャガイモ 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 ジャガイモ 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 こんにゃく ジャガイモ 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 ジャガイモ 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 揚げ豆腐 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 こんにゃく ジャガイモ	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 ジャガイモ	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 こんにゃく 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 (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	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

