

令和7年

1月献立表

上石神井小学校

実施日	曜	牛乳	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	○	カレーライス ブロッコリーサラダ くだもの (はれひめ)	豚肉 生クリーム 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 にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ はれひめ	629	12.6	30.8	2.2
9	木	○	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 とり肉 みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖	にんにく ねぎ 大根 にんじん ゆず かぶ 白菜 小松菜 かぶ (葉) 大根 (葉) セリ	553	17.4	30.8	1.8
10	金	○	れんこんきんぴら丼 けんちん汁 白玉あずき	豚ひき肉 牛乳 豆腐 小豆	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 ごんにやく じゃが芋 白玉団子	れんこん にんじん ごぼう 大根 ねぎ	667	14.9	25.5	2.1
14	火	○	麦ご飯 さばの香味焼き うど入りおひたし 五目汁	牛乳 さば とり肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 ごま油 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ うど にんじん 大根 しめじ	582	19.0	34.2	2.1
15	水	○	ココア揚げパン ポークシチュー キャベツと水菜のサラダ	牛乳 豚肉	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター 白ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり 水菜 コーン	650	13.0	37.7	3.1
16	木	○	カラフルピラフ 魚のバーベキュー焼き 練馬区産人参のポトフ	牛乳 かじき 豚肉 ウインナー	米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 生姜 にんにく ねぎ りんご レモン キャベツ	582	19.2	32.6	2.9
17	金	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン 味噌ポテト	豚肉 豆乳 牛乳 みそ	中華めん ごま油 ジャガイモ 油 砂糖	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜	668	14.5	36.9	3.1
20	月	○	セルフフィッシュカツバーガー ポイルキャベツ ミネストローネ	ホキ 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 チーズ	ショートニングパン 油 小麦粉 バン粉 米ぬか油 ジャガイモ バター	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ	658	18.7	37.8	2.9
21	火	○	ご飯 ぎせい豆腐 キャベツのごまじょうゆ和え かぶの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 とり肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま油	にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ 大根 かぶ ねぎ かぶ (葉)	599	18.4	33.1	2.9
22	水	○	豚キムチ丼 トックスープ 果物 (みかん)	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ(卵不使用) にんじん いら 干しいたけ もやし 小松菜 みかん	623	14.3	25.0	2.3
23	木	○	スパゲティミートビーンズソース ごぼうサラダ	豚ひき肉 チーズ 大豆 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ ごぼう きゅうり コーン	602	17.2	33.2	2.3
24	金	○	麦ご飯 お好みバーグ 野菜のツナ和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 青のり まぐろ 油揚げ みそ	米 大麦 バン粉 片栗粉 ごま油 砂糖 ジャガイモ	たまねぎ キャベツ 生姜 れんこん 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	606	18.0	31.2	2.7
27	月	○	ご飯 クシラの竜田揚げ 白菜と小松菜の甘酢和え かぶの和風汁	牛乳 くじら肉 とり肉	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油	生姜 白菜 にんじん 小松菜 大根 かぶ えのきたけ しめじ かぶ (葉) ねぎ	582	18.9	25.4	1.9
28	火	○	麻婆大根丼 チンゲン菜と卵のスープ くだもの (ぼんかん)	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 いら チンゲンサイ ぼんかん	619	16.9	31.7	2.7
29	水	○	練馬区産ねぎたっぷり焼き鳥丼 おろしドレッシングサラダ くだもの (でこぼん)	鶏もも 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油	生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし にんじん 小松菜 きゅうり 大根 デコボン	577	15.7	26.7	1.9
30	木	○	練馬大根のキムタクごはん 生揚げと野菜のうま煮 白菜のあっさり和え	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ かつお	米 大麦 ごま油 米ぬか油 里芋 砂糖 白ごま	キムチ(卵不使用) 練馬たくあん 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 さやいんげん 白菜 小松菜 たまねぎ	637	17.8	31.5	2.6
31	金	○	わかめご飯 ししゃもの磯風味焼き 野菜のごま和え 豚汁	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも 青のり 豚 肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 砂糖 白すりごま 米ぬか油 ごんにやく ジャガイモ	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	599	18.6	32.2	2.9

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値 (中学年)

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	614	16.7	31.6	2.5	338	90	2.3	232	0.32	0.46	21	6.1



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。