

令和8年 1月献立表

谷原小学校

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	エネルギー (kcal) 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 (μgRAE) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg) ビタミンC (mg) 食物繊維 (g)	
9 金	【鏡開き献立】 ごはん 飲用牛乳 ピリピリしらたき 鮭の塩こうじ焼き 白玉団子汁	牛乳 鮭 とり肉 油揚げ	米 ごま油 しらたき 砂糖 白玉団子	にんにく ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜	612 18.5 28.8 2.3	
13 火	エビカレーピラフの スパイスチキンソースかけ 飲用牛乳 コーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	えび 鶏もも 鶏むね 牛乳 ヨーグルト	米 麦 なたね油 バター 砂糖	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 小松菜 キャベツ コーン りんご 缶 みかん缶 パインアップル缶	616 16.1 23.7 2.2	
14 水	【練馬区一斉給食:長ねぎ】 ねぎ塩豚丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麦 なたね油 ごま油 片栗粉 じゃが芋	にんにく ねぎ ねぎ(一斉給食) にんじん もやし ねぎ レモン たまねぎ 大根 小松菜	650 17.2 36.3 2.3	
15 木	【莊さんの野菜:白菜】 米粉のココア揚げパン 飲用牛乳 根菜のペペロンチーノ炒め ワンタンスープ	牛乳 ベーコン とり肉	米粉パン 油 グラニュー糖 砂糖 オリーブ油 なたね油 ごま油 ウェーブパンタン	にんにく ごぼう れんこん 赤ビーマン 小松菜 生姜 干しいいだけ にんじん ねぎ 白菜 にら	590 16.3 36.9 2.6	
16 金	【莊さんの野菜:人参・白菜】 ごはん 飲用牛乳 豆腐と野菜のとろとろ煮 地場産人参と茎わかめのきんぴら くだもの(みかん)	牛乳 とり肉 豆腐 卵 豚肉 治凍くわかめ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 干しいいだけ チンケンサイ みかん	611 17.3 30.3 2.5	
19 月	【食育の日:韓国料理】 ごはん 飲用牛乳 ヤンニョムチキン チャブチエ わかめと卵のスープ	牛乳 とり肉 豚肉 わかめ 豆腐 卵	米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 なたね油 春雨 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たけのこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	674 16.4 32.2 2.2	
20 火	【読書句間コラボ給食:給食室のいちご】 カレーライス 飲用牛乳 ピーンズサラダ フルーツゼリー	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 寒天	米 麦 なたね油 ジャガ芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 枝豆 コーン キャベツ パインアップル缶 みかん缶	704 12.2 30.0 2.0	
21 水	【読書句間コラボ給食: ルルとララのいちごのデザート】 ミルクパン 飲用牛乳 ルルとララのいちごソース ポークシチュー 小松菜とベーコンのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	ミルクパン 砂糖 コーンスターチ なたね油 じゃが芋 小麦粉	いちご 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 小松菜 もやし	606 14.1 34.8 2.6	
22 木	【読書句間コラボ給食: ぼくらはうまいもんフライヤーズ】 ごはん 飲用牛乳 アジフライ わかめサラダ 吳汁	牛乳 あじ わかめ 大豆 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 キャベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ 小松菜	641 18.3 28.6 2.5	
23 金	【読書句間コラボ給食: こまたさんのサラダ】 地場産人参のキャラットライス えびクリームソースかけ 飲用牛乳 こまたさんのフレンチサラダ くだもの(りんご)	とり肉 ベーコン えび 牛乳 生クリーム	なたね油 米 麦 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 赤ビーマン コーン りんご	595 13.2 33.7 1.8	
26 月	【長崎県の郷土料理】 ちゃんぽんめん 飲用牛乳 大豆とホテトのフライ	↑ 豚肉 いか えび 牛乳 大豆	中華めん なたね油 じゃが芋 片栗粉 油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ 干しいいだけ	585 20.6 32.9 2.5	
27 火	【東京都新島産むろあじ】 ごはん 飲用牛乳 むろあじのハンバーグ 地場産白菜のあえ物 味噌汁	全 国	牛乳 鶏ひき肉 むろあじ 豆腐 みそ 厚揚げ 大豆	米 パン粉 マヨネーズ(卵なし) ごま油 砂糖 なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ えのきだけ 白菜 小松菜 にんじん 大根	608 18.4 29.5 2.1
28 水	【熊本県の郷土料理】 びりんめし 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 太平燕(タイピーエン) くだもの(みかん)	学 校	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 なると えび	米 なたね油 砂糖 春雨 ごま油	生姜 にんじん ごぼう たまねぎ 干しいいだけ にんにく 白菜 コーン きくらげ 小松菜 みかん	609 17.7 28.8 2.6
29 木	【スペイン料理】 ハエリア 飲用牛乳 スペイン風オムレツ 地場産白菜のクリームスープ	給 食	鶏もも いか えび 牛乳 ウィンナー 大豆 卵 ベーコン とり肉 生クリーム	米 麦 オリーブ油 バター なたね油 じゃが芋 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん 赤ビーマン グリンピース マッシュルーム 白菜	654 18.2 36.3 2.7
30 金	【昭和の給食定番!くじら】 ごはん クジラの童田揚げ 野菜のおかか和え 利休汁	週 間	牛乳 くじら肉 かつお節 豚肉 みそ	米 油 ごま油 上新粉 片栗粉 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋 白ごま(ねり)	にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 干しいいだけ 大根 小松菜	623 17.9 27.6 2.0

* 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15回

* 1月の主な食材の産地 米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、福島県、宮城県、山形県、北海道

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 (μgRAE)	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	625	16.8	31.4	2.3	338	93	2.3	221	0.28	0.46	15	6.2