



令和6年

1月献立表

大泉東小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品		緑の食品		栄養価 12歳児 (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなう てほしい食品
		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	米	米	米	米			
10 水	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 塩もみ野菜 白玉汁	★牛乳 鶏肉 なたと(卵・山芋なし)	米 もち麦 三温糖 冷凍白玉団子	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ こまつな だいこん	553	20.6	卵類				
11 木	チャーハン(オリーブオイル) 牛乳 ワンタンスープ りんご	焼き豚 角切り なたと(卵・山芋なし) ★鶏卵 ★牛乳 豚肉	米 もち麦 米サラダ油 ★ワンタンの皮 純正ごま油	干しいたけ にんじん ねぎ ★りんご グリーンピース はくさい もやし にんにくしょうが チンゲンサイ	542	15.4	芋類				
12 金	ごはん 牛乳 鯉のゆず風味 シーザーサラダ 味噌汁	★牛乳 さけ ★粉チーズ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 もち麦 上白糖 米サラダ油 ★クルトン ジャがいも	しょうが ★ゆず キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく だいこん ごぼう こまつな ねぎ	588	23.5	果物類				
15 月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	鶏肉 だいず 米みそ 油揚げ ★牛乳 豚肉 わかめ	米 米サラダ油 上白糖 純正ごま油 ★炒りごま	にんにくしょうが 生ぜんまいにんじん もやし こまつな たけのこ ねぎ	545	17.7	魚介類				
16 火	ふわふわフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ みかん	★鶏卵 ★牛乳 ベーコン 豚肉 だいず	★食パン メープルシロップ グラニュー糖 ★無塩バター 粉糖 米サラダ油 ジャがいも ★薄力粉	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ★うんしゅうみかん	593	16.3	海藻類				
17 水	カレーライス 牛乳 フルーツサラダ	豚肉 ★牛乳	米 もち麦 米サラダ油 ジャがいも ★無塩バター★薄力粉 ざらめ糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご缶 キャベツ きゅうり ★みかん缶 パイン缶	622	12.4	小魚類				
18 木	ごはん 牛乳 肉じゃが パリパリサラダ	★飲用牛乳 (200ml) 豚肉 わかめ 芽ひじき	米 おしむぎ 米サラダ油 板こんにやく ジャがいも ★ワンタンの皮	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ★ホールコーン缶	578	13.2	きのこ類				
19 金	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 千草和え さつま汁	★牛乳 さわら 米みそ ★鶏卵 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 もち麦 三温糖 さつまいも	ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん こまつな	576	20.7	乳類				
22 月	ジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 だいず 米みそ ★牛乳	★蒸し中華めん 三温糖 でん粉 純正ごま油 ★すりごま 冷凍白玉団子	たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん パイン缶 黄桃缶 りんご缶	603	15.1	芋類				
23 火	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ フレンチサラダ けんちん汁	★牛乳 ★からふとししゃも ★鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 もち麦 ★薄力粉 ★すりごま(白) ★パン粉 ★炒りごま 米サラダ油 さといも 板こんにやく	こまつな キャベツ にんじん ★ホールコーン たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	588	17.5	果物類				
24 水	たくあんごはん 牛乳 魚のマリアソース 人参サラダ かきたま汁	★牛乳 まぐろ 鶏肉 絹ごし豆腐 ★鶏卵	米 純正ごま油 ★炒りごま でん粉 米サラダ油 三温糖	練馬大根のたくあん漬 こまつな しょうが トマトピューレ にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 ねぎ	574	19.7	種実類				
25 木	ごはん 牛乳 東京ウドと鶏肉のオープン焼き 和えもの 小町麩のみそ汁	★牛乳 鶏肉 米みそ ★鶏卵 だいず	米 もち麦 マヨネーズ(エッグフリー) 三温糖 ★あらね麩	にんにく うど もやし ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	558	19.2	きのこ類				
26 金	ｽﾊﾟｰｸﾞﾏｲﾆｰﾄﾞｽﾞ 牛乳 練馬ブロッコリーとﾊﾞｰﾝのﾗｲﾝ	だいず 豚肉 ★粉チーズ ★牛乳 ベーコン	米サラダ油 オリーブ油 ★ｽﾊﾟｰｸﾞﾏｲﾆｰﾄﾞｽﾞ(卵なし) 三温糖 ★薄力粉 ★無塩バター	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー	603	17.8	卵類				
29 月	えびピラフ 牛乳 イタリアンスープ 小平ﾌﾙﾊﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	★むきえび ★牛乳 ベーコン 鶏肉 ★粉チーズ ★鶏卵 ★ヨーグルト	米 ★無塩バター 米サラダ油 ★パン粉 上白糖 ブルーベリー	パセリ にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム にんにく ★ホールコーン缶 ブルーベリー	519	15.7	豆類				
30 火	ごまごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 練馬ゆずと練馬里芋のお汁	★牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ	米 ★炒りごま 米サラダ油 三温糖 でん粉 さといも	しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン ねぎ ★ゆず だいこん こまつな	565	18.6	乳類				
31 水	豆とﾄﾞﾗｲﾌﾞｲﾝ 牛乳 練馬ブロッコリースープ	豚肉 だいず ★牛乳 鶏肉	米 もち麦 ★有塩バター 米サラダ油 ★薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 青ピーマン にんじん セロリー ぶなしめじ ブロッコリー	561	15.7	種実類				

※ 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

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。

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)
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