

令和7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食分 (kcal)	1食分 (%)
9 木	ビーフカレーライス 牛乳 れんこんサラダ	牛肉 大豆 牛乳		米 米油 ジャガイモ 米粉 ぎらめ 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 れんこん 小松菜 キャベツ コーン		661	13.7
10 金	赤飯 牛乳 松風焼き 炒めなます 白玉汁	ささげ 牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ とり肉 豆腐		米 もち米 黒ごま パン粉 砂糖 白ごま 米油 白玉粉		生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 大根 れんこん 干しいたけ 白菜 小松菜		606	18.9
14 火	ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツともやしの和えもの かきたま汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 卵		米 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 ごま油 片栗粉		キャベツ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ しめじ いら		565	19.1
15 水	コッペパン 牛乳 米粉のラザニア風グラタン 鶏肉と野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉		無塩パン 米油 マカロニ 米粉 ジャガイモ		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ 小松菜		609	18.1
16 木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 野菜の磯和え 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 のり とり肉 みそ		米 米油 片栗粉 砂糖 里芋		たまねぎ 生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 みつば		548	19.1
17 金	ごはん 牛乳 群鶏 青梗菜のスープ	牛乳 とり肉 豚肉		米 片栗粉 油 米油 砂糖 ジャガイモ ごま油		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン にんにく えのきたけ チンゲンサイ		632	13.9
20 月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 千草和え じゃが芋のみそ汁 ◇小中連携献立◇	牛乳 とり肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		米 砂糖 ジャガイモ		生姜 もやし ほうれん草 にんじん 小松菜		583	18.5
21 火	ジャージャーめん 牛乳 もやしとニラの炒め物 りんごゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 アガー		中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり しめじ いら コーン りんごジュース		546	17.6
22 水	えびクリームライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ	とり肉 えび 牛乳		米 米油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 きゅうり キャベツ 大根 レモン		566	15.4
23 木	ごはん 牛乳 鮭の焼きづけ 豚肉と野菜の炒め物 ちゃんご風汁	牛乳 鮭 豚肉 とり肉 焼き豆腐 みそ		米 白ごま 米油		生姜 もやし にんじん 小松菜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ		547	21.9
24 金	家常豆腐丼 牛乳 はるさめスープ 果物(デコボン)	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 とり肉		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし 白菜 ねぎ いら デコボン		602	16.7
27 月	ミルクパン 牛乳 手作りりんごジャム 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 ガーリックサラダ	牛乳 とり肉 あさり クリーム		ミルクパン 砂糖 コーンスターチ 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ		りんご缶 りんごジュース にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ 小松菜 コーン		594	16.8
28 火	ごはん 牛乳 クジラの竜田揚げ 白菜のゆず風味和え 根菜のごま汁	牛乳 くじら肉 とり肉 厚揚げ		米 片栗粉 油 砂糖 米油 こんにゃく 白ねりごま 白すりごま		生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず ごぼう 大根 れんこん ねぎ		611	18.7
29 水	練馬のネギ塩豚丼 牛乳 かぶのみそ汁 果物(清見オレンジ) ◇練馬産ねぎ使用日◇	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ		米 米油 しらたき 片栗粉 白ごま ごま油		たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモン かぶ えのきたけ かぶ (葉) 清見		559	17.4
30 木	バエリア 牛乳 リヨネーズポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	とり肉 えび いか 牛乳 ベーコン いんげん豆		米 米油 ジャガイモ		にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン コーン パセリ粉 生姜 キャベツ 小松菜		567	17.1
31 金	ひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き もやしと小松菜の生姜炒め 切干大根とわかめのみそ汁	油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも わかめ みそ		米 米油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ		にんじん 生姜 もやし 小松菜 切干大根 ねぎ		550	16.5

※ 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	584	17.4	31.2	2.3	339	86	2.5	223	0.27	0.45	14	5.1
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



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

◇12月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県	大根：千葉県	長ねぎ：青森県
豚肉：群馬県	白菜：長野県	玉葱：北海道
鮭：北海道	ほうれん草：千葉県	セロリ：茨城県
にんじん：千葉県	小松菜：東京都	もやし：栃木県
じゃがいも：北海道	キャベツ：練馬区	にんにく：青森県