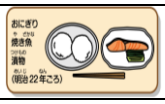
令和8年　1月献立表

大泉西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
8	木	大豆入りドライカレー　牛乳 コーンサラダ	牛乳　豚肉　大豆	米　大麦　油　米粉　砂糖	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ にんじん　ピーマン　トマトピューレ キャベツ　こまつな　コーン　レーズン	608	15.2
9	金	練馬ご飯　牛乳　ぶりの照り焼き 野菜のおひたし　おしるこ	牛乳　鶏肉　油揚げ　ぶり かつおぶし　あずき	米　大麦　油　砂糖　ごま 片栗粉　白玉団子	だいこん　にんじん　しょうが　もやし こまつな　キャベツ	695	18.1
↑1/11(日)は鏡開きです。給食では金曜日におしるこを作ります。							
13	火	コーンピラフ　牛乳 バジルチキン　野菜スープ	牛乳　ウインナー　鶏肉　豚肉 いんげん豆	米　大麦　油　オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ピーマン　にんにく　しょうが キャベツ　コーン　こまつな	572	17.6
14	水	麦ご飯　牛乳　ししゃもの石垣揚げ キャベツ炒め　みそ汁	牛乳　ししゃも　かつおぶし 油揚げ　わかめ　みそ	米　大麦　油　米粉　パン粉 ごま	にんじん　キャベツ　こまつな　コーン だいこん　ねぎ	620	17.0
15	木	ツナのオープンサンド　牛乳 もやしコーンソテー　チリコンカン	牛乳　ツナ　ベーコン　豚肉　大豆	無塩食パン　油　砂糖　じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ　キャベツ　パセリ　もやし コーン　こまつな　にんにく　にんじん トマト缶	641	17.9
16	金	ダッカルビ丼　牛乳 チンゲンサイの中華スープ　いちご	牛乳　鶏肉　豆腐	米　大麦　油　砂糖　ごま油 片栗粉	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし　ピーマン　えのき チンゲンサイ　いちご	579	15.6
19	月	あんかけ焼きそば　牛乳 ごぼうと大豆の甘辛揚げ	牛乳　豚肉　えび　大豆	蒸し中華めん　油　片栗粉　ごま油 砂糖	にんにく　しょうが　にんじん　たけのこ たまねぎ　干ししいたけ　もやし　ごぼう はくさい　チンゲンサイ	568	18.3
20	火	豚肉とごぼうの混ぜご飯　牛乳 おでん　ほうれん草のごま和え	牛乳　豚肉　油揚げ　ひじき　昆布　竹輪 かつおぶし　揚げボール　がんもどき　はんぺん いわしつみれ　さつま揚げ　うずら卵	米　もち米　油　砂糖　こんにゃく じゃがいも　すりごま	しょうが　ごぼう　にんじん　だいこん ほうれんそう　もやし　キャベツ	588	19.0
↑1/20(火)は大寒です。1年で最も寒さが厳しくなる時期です。おでんを食べて温まりましょう。							
21	水	練馬のネギ塩豚丼　牛乳 なめこのみそ汁　みかん	牛乳　豚肉　かつおぶし　豆腐　みそ	米　大麦　油　しらたき　片栗粉 ごま　ごま油	にんにく　たまねぎ　にんじん　もやし ねぎ　だいこん　なめこ　みかん	587	17.2
↑1/21(水)は練馬区で収穫された「ねぎ」が教育委員会より納品されます。							
22	木	麦ご飯　牛乳　まめ豆スープ 白身魚のマヨコーン焼き 小松菜とベーコンソテー	牛乳　たら　ベーコン　鶏肉 ひよこ豆　大豆　いんげん豆　レンズ豆	米　大麦　マヨネーズ(エッグフリー) 油	コーン　たまねぎ　パセリ　にんじん キャベツ　こまつな	618	18.9
23	金	ごまわかめご飯　牛乳　厚焼きたまご 野菜のおかか炒め　みそ汁	牛乳　わかめ　豚肉　鶏卵　かつおぶし 生揚げ　みそ	米　大麦　ごま　油　砂糖	にんじん　ごぼう　切干だいこん　ほうれんそう ねぎ　もやし　こまつな　はくさい　えのき	584	18.0
↓1/24～1/30までは全国学校給食週間です。							
26	月	ご飯　牛乳　鮭の塩焼き 野菜の香り漬け　豚汁	牛乳　鮭　豚肉　かつおぶし 油揚げ　豆腐　みそ	米　油　こんにゃく 	はくさい　こまつな　にんじん　しょうが ごぼう　たまねぎ　だいこん　ねぎ	562	22.8
27	火	深川飯　牛乳　糸寒天サラダ 和風肉団子スープ	牛乳　油揚げ　あさり　糸寒天 かつおぶし　豚肉　みそ	米　大麦　油　砂糖　ごま油　ごま 片栗粉　こんにゃく	ごぼう　ねぎ　キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　だいこん　干ししいたけ　しょうが はくさい　こまつな	573	17.5
28	水	コッペパン　牛乳　くじらの竜田揚げ キャベツのさっぱり和え　トマトスープ	牛乳　くじら肉 鶏肉 	コッペパン　油　片栗粉　砂糖 じゃがいも	しょうが　にんにく　キャベツ　にんじん こまつな　セロリ　たまねぎ　トマト缶	575	22.1
29	木	ミートソーススパゲティー　牛乳 コールスローサラダ　おかしな目玉焼き	牛乳　大豆　豚肉 粉寒天 	スパゲティー　オリーブオイル　砂糖 油	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ にんじん　ピーマン　トマト缶　キャベツ コーン　もも缶	673	15.9
30	金	チャーハン　牛乳 ツナマヨ春巻き　春雨スープ	牛乳　焼き豚　ツナ　鶏肉	米　大麦　油　ごま油　春巻きの皮 マヨネーズ(エッグフリー)　春雨	ねぎ　にんじん　キャベツ　しょうが たまねぎ　はくさい　干ししいたけ　こまつな	596	13.2

※　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	602	17.7	31.5	2.3	346	97	2.9	248	0.31	0.46	19	6.3