



令和7年 1月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人あたり kcal	たんぱく質 g
9	木	わかめご飯 七草&鏡開きこんだて		鶏肉の照り焼き 七草汁 白玉ぜんざい	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく あずき	にんにく しょうが だいこん にんじん かぶ ねぎ こまつな ほししいたけ はくさい せり	こめ おおむぎ さとう ざらめ かたくりこ しらたまだんご	659	25.9
10	金	ご飯		★おみくじコロケ 厚揚げと野菜の味噌汁 大根ときゅうりのびり辛漬	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★うずらたまご あつあげ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが	こめ こめあぶら じゃがいも マッシュポテト しらたまだんご こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	633	22.4
14	火	麻婆豆腐丼		★チョレギサラダ	ぶたひきにく だいたみそ とうふ ★ぎゅうにゅう かいそう のり	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ コーン ほししいたけ たけのこ なら だいこん きゅうり こまつな	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	579	23.5
15	水	★あずきご飯 小正月こんだて		いかのカリントあげ 呉汁 野菜のからし和え	あずき ★ぎゅうにゅう いか だいたみそ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ もちごめ ★ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	557	28.1
16	木	★パインミー 食育の日～ベトナム～		フォー入り五目スープ ★ベトナムプリン	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく アガー ★コンデンスミルク ★クリーム	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん レモン ねぎ えのきたけ もやし こまつな	★コッパン こめあぶら さとう ★しろごま こめめん	562	22.9
17	金	ご飯 富山県のこんだて		★大豆とじゃこのふりかけ 干草あえ ★たら汁 ★りんご	★ぎゅうにゅう だいたみそ ★ちりめんじゃこ あぶらあげ ★たら みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ ★りんご	こめ ★しろごま さとう こんにやく ごまあぶら ★りんご	554	23.1
20	月	ひじきご飯		★卵焼き しょうがけんちん汁 ピリピリしらたき	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたみそ ★たまご あつあげ	にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいこん しょうが こまつな にんにく ねぎ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにやく かたくりこ しらたき	594	26.4
21	火	★ハッシュドポーク 児童リクエスト		ブロッコリーサラダ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ ★バター さとう	564	20.2
22	水	★ねぎ塩豚丼 練馬区一斉ねぎ給食		★かきたま汁 花みかん	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりも ★たまご	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし なら レモン えのきたけ ほうれんそう みかん	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら はるさめ ★しろごま かたくりこ でんぶん	588	24.6
23	木	ご飯		★ひじきふりかけ ★魚とチーズの包み揚げ ★中華風コーンスープ いよかん	★ぎゅうにゅう ひじき ★かつおぶし ★チーズ ★さめ とりにく ★たまご	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう いよかん	こめ こめあぶら さとう ★ごま こむぎこ はるまきのかわ あぶら ★バター かたくりこ	639	26.7
24	金	ご飯 給食のれきしこんだて①		★鮭の塩焼き 浅漬け すいとんのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さけ とうふ ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ しらたまこ こむぎこ こめあぶら	571	28.3
27	月	★きなご揚げパン 給食のれきしこんだて②		肉団子スープ ★ツナサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう かんてん ぶたひきにく とうふ ★まぐろかん	セロリー ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん たまねぎ はくさい キャベツ もやし	★ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー こめあぶら	592	24.9
28	火	★たくあんご飯 練馬産たくあん&みそ		★焼きししゃも 練馬みその味噌汁 ★やさいのごまじょうゆ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ みそ	だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら ★ごま じゃがいも さとう ★しろすりごま	524	24.3
29	水	ご飯 持続可能な給食こんだて		★エコふりかけ 畑のお肉甘辛和え 小松菜の味噌汁 いよかん	★ぎゅうにゅう ひじき ★ちりめんじゃこ ★かつおぶし だいたみそ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ こまつな いよかん	こめ さとう ★しろごま かたくりこ あぶら じゃがいも	598	22.5
30	木	★みそラーメン 大北小人気のこんだて		★キャラメルポテト	ぶたひきにく だいたみそ みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ なら ねぎ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ★バター ★しろごま さつまいも あぶら	567	19.8
31	金	★クリームソースかけライス		はちみつドレッシングサラダ	とりにく ★えびいか ★ぎゅうにゅう いんげんめ とうにゅう ★クリーム	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ きゅうり キャベツ コーン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ こめこ はちみつ	615	23.5

↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 ↓

* 天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。
 * 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。
 * ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニュー(または、過去のこんだてをさらにアレンジした)ものです。