

令和8年

1月献立表

泉新小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
日	曜		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	金	ごはん 飲用牛乳 ピリピリしらす 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 しらす 砂糖 白玉団子	にんにく ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜	561	19.8	22.5	2.3
13	火	カレーピラフのスパイシーチキンソースかけ 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 パイナップル缶	616	16.1	23.7	2.2
14	水	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 ジャガイモ	にんにく ねぎ ねぎ（一斉給食） にんじん もやし こねぎ レモン たまねぎ 大根 小松菜	650	17.2	36.3	2.3
15	木	米粉のココア揚げパン 飲用牛乳 根菜のベベロンチーノ炒め わんたんスープ	牛乳 ベーコン とり肉	米粉パン 揚げ油 グラニュー糖 砂糖 オリーブ油 なたね油 ごま油 ウェーブワッタン	にんにく ごぼう れんこん 赤ピーマン 小松菜 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ 白菜 にら	590	16.3	36.9	2.6
16	金	ごはん 飲用牛乳 豆腐と野菜のとうろ煮 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 冷凍くきわかめ	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 干しいたけ チンゲンサイ みかん	611	17.3	30.3	2.5
19	月	ごはん 飲用牛乳 ヤンニョムチキン チャブチェ わかめと卵のスープ	牛乳 とり肉 豚肉 わかめ 豆腐 卵	米 揚げ油 片栗粉 上新粉 砂糖 なたね油 春雨 ごま油 ジャガイモ	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	カレーライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ 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 ジャガイモ 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 パイナップル缶 みかん缶	704	12.2	30.0	2.0
21	水	ミルクパン 飲用牛乳 手作りいちごジャム ボークシチュー 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 ジャガイモ 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	ごはん 飲用牛乳 アジフライ わかめサラダ 呉汁	牛乳 あじ わかめ 大豆 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油 砂糖 ジャガイモ 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	キャロットライス えびクリームソースかけ 飲用牛乳 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 赤ピーマン コーン りんご	595	13.2	33.7	1.8
26	月	ちゃんぽんめん 飲用牛乳 大豆とポテトのフライ	豚肉 いか えび 牛乳 大豆	中華めん なたね油 ジャガイモ 片栗粉 揚げ油	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 干しいたけ	585	20.6	32.9	2.5
27	火	ごはん 飲用牛乳 むろあじのハンバーグ 白菜のあえ物 味噌汁	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 ジャガイモ	にんにく 生姜 たまねぎ えのきたけ 白菜 小松菜 にんじん 大根	608	18.4	29.5	2.1
28	水	ひりんめし 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 太平燕(タイビーエ ン) くだもの（みかん）	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 干しいたけ 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	パエリア 飲用牛乳 スペイン風オムレツ 白菜のクリームスープ	鶏もも いか えび 牛乳 ウインナー 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 ジャガイモ 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン グリーンピース マッシュルーム 白菜	654	18.2	36.3	2.7
30	金	ごはん 飲用牛乳 クジラの竜田揚げ 野菜のおかか和え 利休汁	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 ジャガイモ 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 干しいたけ 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						中学年値			

今月の産地:米(岩手県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、福島県、山形県、北海道)口

今月の地場産野菜は長ねぎ、白菜、人参を予定しています。



「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年)	622	16.9	31.0	2.3	338	93	2.3	220	0.28	0.46	15	6.2