

令和8年



1月献立表



八坂小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	
8	木	3学期始業式				
9	金	カレーライス にんじンドレッシングサラダ はちみつしょうがゼリー	とり肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶 アガー	米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ 豆乳バター 米粉 ざらめ 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜 ゆず	
12	月	成人の日				
13	火	ご飯(酒田) さばのねぎみそ焼き みそきんぴら みぞれ汁	牛乳 さば みそ 鶏ひき肉 とり肉 厚揚げ	米 米ぬか油 砂糖	生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ れんこん 大根 小松菜	
14	水	マーボー豆腐丼 チャブチエ	鶏ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 ねぎ にら 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ きくらげ	
15	木	ご飯 松風焼き 三色ひたし 白玉団子汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ とり肉	米 大麦 米粉 砂糖 白ごま 白玉団子	生姜 たまねぎ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 大根 しめじ 小松菜	
16	金	ご飯 鶏肉の美味だれ もやしのごま酢あえ 豆乳入りさつま汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	米 はちみつ 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 さつま芋	たまねぎ りんご にんにく もやし にんじん きゅうり 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	
19	月	鮭の炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ煮 果物	鮭 ちりめんじゃこ かつお節 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏ひき肉 大豆	米 大麦 ごま油 白ごま 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 果物	
20	火	鶏そぼろ丼 ほうれん草のみぞれ煮 生揚げとわかめのみそ汁	鶏ひき肉 大豆 牛乳 ひじき かつお節 みそ 厚揚げ わかめ	米 大麦 ごま油 砂糖 ジャガイモ	生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ にら ほうれん草 もやし 大根	
21	水	まいたけご飯 ★鶏肉から揚げねぎソース おひたし 呉汁	油揚げ 牛乳 とり肉 大豆 豆乳 みそ ★練馬区一斉給食 ねぎ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 米粉 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	にんじん まいたけ 生姜 ★ねぎ(地場) ほうれん草 白菜 ごぼう 大根	
22	木	フレンチトースト レモンドレッシングのツナサラダ ポテト野菜スープ	牛乳 卵 まぐろ缶 豚肉 ベーコン	食パン バター グラニュー糖 米ぬか油 ジャガイモ 片栗粉	キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 たまねぎ レモン にんにく ほうれん草	
23	金	ご飯 ぎせい豆腐 じゃこと野菜のあえもの かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 米粉 ごま油	にんじん 干しいたけ ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	
26	月	サンマーマン ナムル 果物	豚肉 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ 白菜 もやし チンゲンサイ 切干大根 小松菜 果物	
27	火	ご飯(酒田) ゼリーフライ 小松菜のごま和え のつぺい汁	牛乳 鶏ひき肉 おから とり肉 豆腐	米 ジャガイモ 米ぬか油 米粉 砂糖 白すりごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	
28	水	ご飯 クジラのたつたあげ 白菜の煮びたし みそけんちん汁	牛乳 くじら肉 油揚げ とり肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 米ぬか油 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 白菜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	
29	木	ご飯 焼きししゃもの南蛮漬け 豆腐団子汁	牛乳 ししゃも とり肉 豆腐	米 大麦 米粉 米ぬか油 ごま油 砂糖 白すりごま 白玉粉	にんにく 生姜 もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	
30	金	バエリア スパイシーポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	とり肉 えび いか 牛乳 豚肉 いんげん豆	米 大麦 豆乳バター 米ぬか油 ジャガイモ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん 生姜 キャベツ ほうれん草	

※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。

※ 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



「早ね早おき朝ごはん運動」
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)
中学年	610	17.1	29.9	2.2	338	99	2.5	247	0.26	0.45	16	6.5
平均値		〔エネルギーの 13~20%〕	〔エネルギーの 20~30%〕									

12月に使用した主な野菜と産地

・にんじん(千葉) ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・長ねぎ(秋田) ・にら(千葉) ・ごぼう(青森) ・れんこん(茨城) ・大根(練馬区)
・白菜(群馬、茨城) ・小松菜(埼玉) ・キャベツ(茨城、練馬区) ・パプリカ(茨城、千葉) ・きゅうり(宮崎) ・里いも(練馬区)
・ほうれん草(群馬) ・チンゲンサイ(千葉) ・さつまいも(茨城) ・かぼちゃ(北海道) ・かぶ(千葉) ・りんご(山形) ・いちご(栃木)



1月に使用予定の練馬区産野菜
・長ねぎ ・小松菜 ・大根