

令和8年



1月献立表



八坂小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
		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 にんじん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 ジャガ芋 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 キヤベツ 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 じやがいものそぼろ煮 果物	鮭 ちりめんじやこ 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 じゃが芋 砂糖 片栗粉	にんじん 生姜 たまねぎ 干ししいたけ 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ぞ汁	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 ジャガ芋	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 吳汁	油揚げ 牛乳 とり肉 大豆 豆乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 米粉 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	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 ジャガ芋 片栗粉	キヤベツ 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 させい豆腐 じゃこと野菜のあえもの かぼちゃのみぞ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 ちりめんじやこ 豚肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 米粉 ごま油	にんじん 干ししいたけ ほうれん草 小松菜 キヤベツ もやし ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	
26 月	○ サンマーメン 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 のつぶい汁	牛乳 鶏ひき肉 おから とり肉 豆腐	米 ジャガ芋 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 白菜の煮ひたし 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 干ししいたけ ねぎ 小松菜	
30 金	○ パエリア 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 じゃが芋	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 キヤベツ ほうれん草	

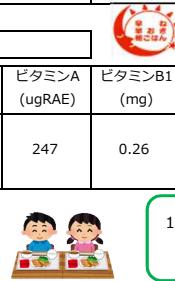
※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合（山形県酒田市）より購入しています。

※ 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

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		17.1	29.9									
平均値	610	(エネルギーの 13~20%)	(エネルギーの 20~30%)	2.2	338	99	2.5	247	0.26	0.45	16	6.5

12月に使用した主な野菜と産地

- ・にんじん(千葉)・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)・キヤベツ(茨城、練馬区)・パブリカ(茨城、千葉)・きゅうり(宮崎)・里いも(練馬区)
- ・ほうれん草(群馬)・チングンサイ(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)



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

1月に使用予定の練馬区産野菜
・長ねぎ・小松菜・大根