


令和8年



令和8年   1月献立表





中村中学校

実施日		献立名		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		3群	たんぱく質	脂質	塩分
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
8	木	×	<div> <div>2026年</div> <div>令和8年</div> <div>  </div> </div> <div> <div>月</div> <div>初</div> <div>め</div> <div>の</div> <div>カ</div> <div>レ</div> <div>ー</div> <div>の</div> <div>日</div> </div> <div>始業式</div>										
9	金	○	チキンカレーライス 牛乳 白菜のゆず風味 くだもの	鶏もも レンズマメ 白いんげんペースト	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ゆず果汁 くだもの	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	814	12.6	25.8	3.1
12	月	×	成人の日										
13	火	○	ご飯 牛乳 銀鮭の照り焼き 紅白なます 白みそのお雑煮風 <div> <div>地場産献立</div> <div>  </div> </div>	ぎんざけ 鶏もも 米みそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	だいこん	米 上白糖 三温糖 さといも 冷凍白玉団子	米ぬか油	772	16.6	23.5	2.3
14	水	○	練馬区産ねぎの塩豚丼 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ 大根の味噌汁	豚肉 油揚げ 生揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく 緑豆もやし ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	米 おおむぎ でん粉 三温糖	米ぬか油 ごま油	812	16.0	36.4	3.0
15	木	○	麦ご飯 牛乳 ひじき入り厚焼卵 豚肉と切干大根の炒め煮 ちゃんこ風汁	鶏肉 卵 豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ にんにく ごぼう 切干しだいこん ねぎ しめじ はくさい	米 おおむぎ 上白糖	米ぬか油 炒りごま	778	17.7	29.8	2.4
16	金	○	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ ビーンズサラダ <div>  </div>	鶏むね ウインナー 大豆	飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	ねじりパン グラニュー糖 じゃがいも 三温糖	揚げ油 米ぬか油	733	15.4	40.8	3.2
19	月	○	麦ご飯 牛乳 さば文化干し おろし和え のりのつくだ煮 呉汁	さば 文化干し 大豆 豚肉 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 もみのり	ごまつな にんじん	えのきたけ 緑豆もやし だいこん ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく		811	17.4	35.2	3.3
20	火	○	麦ご飯 牛乳 手作りシューマイ 小松菜とひじきのナムル 切干大根とわかめの味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 米みそ	飲用牛乳 ひじき カットわかめ	ごまつな にんじん	しょうが スイートコーン たまねぎ キャベツ にんにく 切干しだいこん ねぎ	米 おおむぎ でん粉 三温糖 しゅうまいの皮 じゃがいも	ごま油	736	16.6	27.0	2.4
21	水	○	麦ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き キャベツ炒め 五目汁	鶏もも 米みそ 豚肉 木綿豆腐 なると	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ はくさい	米 おおむぎ 上白糖	米ぬか油	737	17.5	29.3	2.5
22	木	○	キムチチャーハン 牛乳 ウェーブワンタンスープ くだもの	豚肉	飲用牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ キムチ しょうが 緑豆もやし くだもの	米 おおむぎ 三温糖 ウェーブワンタン	ごま油 米ぬか油	734	12.8	32.6	2.9
23	金	○	ガーリックフランス 牛乳 チリコンカン にんじんドレッシングサラダ	豚肉 大豆	飲用牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん トマト缶 ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	ソフトフランスパン じゃがいも 三温糖 上白糖	マーガリン 米ぬか油	741	16.7	47.2	3.4



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

26	月	<div>ひと手間献立</div> <div>○ ご飯 牛乳 お好みバーグ 小松菜の辛子和え 里芋の味噌汁</div>	豚肉 鶏肉 おかか 揚げ みそ	飲用牛乳 あおのり	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ キャベツ 紅しょうが だいこん	米 パン粉 上白糖 はちみつ さといも	776	17.0	28.1	3.4	
27	火	<div>ひと手間献立</div> <div>○ 麦ご飯 牛乳 シャンボ揚げ餃子 切り干しナムル 広東スープ</div>	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳 ひじき	にら こまつな にんじん  チンゲンサイ	キャベツ にんにく しょうが 切干しだいこん きゅうり 緑豆もやし 干ししいたけ たけのこ たまねぎ	米 おおむぎ 薄力粉 きょうざの皮 三温糖 でん粉	ごま油 揚げ油 米ぬか油	779	13.7	32.2	2.2
28	水	<div>○ 練馬スバゲティ 牛乳 ジャーマンポテト おかしな目玉焼き</div> <div>大根2DAYS 大根おろしとサイコロ大根の食感くらべ</div>	まぐろ類缶詰 ベーコン	刻みのり 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	こまつな ざやいげん パセリ	だいこん にんにく たまねぎ 黄桃缶	スバゲティハーブ 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 マカリノ（乳不使用）	806	16.0	31.9	3.7
29	木	<div>○ 麻婆大根丼 牛乳 ビーフの中華炒め くだもの</div>	豚肉 みそ	飲用牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが 干ししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ だいこん キャベツ 緑豆もやし くだもの	米 おおむぎ 上白糖 でん粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	742	13.6	22.4	2.8
30	金	<div>海藻・豆・小魚メニュー</div> <div>○ 大豆入りわかめご飯 牛乳  ししゃもの南蛮漬 豚汁</div>	大豆 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 ししゃも	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ でん粉 上白糖 つきこんにやく	揚げ油 ごま油 米ぬか油	794	14.9	35.7	3.1

※ 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

※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)
平均値	771	15.6	31.9	2.9	354	108	3.0	239	0.37	0.50	21	7.6
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

くだものはいちご・柑橘類を予定しています。