



## 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	おもに体の組織をつくる 1群	おもに体の調子を整える 2群	おもにエネルギーとなる 3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
8	木	×	2026年 令和8年										
			月初めのカレーの日										
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 レンズまめ 白いんげんペースト	飲用牛乳	にんじん こまつな	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	×											
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 地場産献立	ぎんざけ 鶏もも 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	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	○	練馬区産なぎの塩豚丼 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 こまつな	にんにく 緑豆もやし なぎ 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 切干したいこん 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 ピーンズサラダ	鶏むね ワインナー 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 吾汁	さば文化干し 大豆 豚肉 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 もみのり	こまつな 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 手作りシユーマイ 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	こまつな 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 切干したいこん 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 こまつな	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 こまつな	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

ひと手間献立		主な材料とその働き						栄養量					
月	日	豚肉 鶏肉 おかか 油揚げ 米みそ	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 紅ショウガ だいこん	米 パン粉 上白糖 はちみつ さといも							
26	月	○ ご飯 牛乳 お好みバーグ 小松菜の辛子和え 里芋の味噌汁								776	17.0	28.1	3.4
27	火	○ ひと手間献立 麦ご飯 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 切り干しナムル 広東スープ	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 切干したいこん きゅうり 緑豆もやし 干しいたけ たけのこ たまねぎ	米 おおむぎ 薄力粉 ぎょうざの皮 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	○ 練馬スパゲティ 牛乳 ジャーマンポテト おかしな目玉焼き	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 さやいんげん バセリ	だいこん にんにく たまねぎ 黄桃缶	スパゲティハーフ 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 マーガリン（乳不使用）		806	16.0	31.9	3.7
29	木	○ 大根2DAYS 大根おろしとサイコロ大根の食感くらべ 麻婆大根丼 牛乳 ビーフの中華炒め くだもの	豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが 千しきしたけ 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	○ 海藻・豆・小魚メニュー 大豆入りわかめご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 豚汁	大豆 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 ししゃも	にんじん 青ビーマン	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

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。