令和7年　1月献立表

全国学校給食週間がはじまりま～す！

中村中学校

実施日				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 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	×	今年もよろしくお願いします！ 始業式										
9	木	○	月初めのカレーの日 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	785	12.8	26.6	3.2
10	金	○	鏡開き献立 ご飯 牛乳 ブリのごま照り焼き 紅白なます 白みそのお雑煮風	ぶり 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	炒りごま	792	16.8	27.3	1.8
13	月	×	成人の日										
14	火	○	ビスキュイトースト 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮 ハニーマスタードサラダ	卵 鶏もも ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ　きゅうり スイートコーン	食パン　上白糖 薄力粉　じゃがいも はちみつ	マーガリン 米ぬか油 有塩バター	838	13.7	43.2	3.6
15	水	○	麦ご飯 牛乳 さば文化干し おろし和え 吉野汁	さば文化干し 鶏もも　油揚げ 焼き竹輪　木綿豆腐	飲用牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	えのきたけ　緑豆もやし だいこん　ねぎ	米　おおむぎ 板こんにゃく さといも　でん粉	米ぬか油	790	16.4	37.9	2.9
16	木	○	ごま味噌ラーメン 牛乳 大学芋	豚ひき肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく　たまねぎ しょうが　キャベツ 緑豆もやし　スイートコーン	むし中華めん さつまいも 上白糖　水あめ	米ぬか油　練りごま すりごま　ごま油 揚げ油　炒りごま	831	13.2	30.6	3.0
17	金	○	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ くだもの	豚肉 鶏むね 絹ごし豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にら にんじん	ねぎ　はくさいキムチ たまねぎ　えのきたけ くだもの	米 おおむぎ 上白糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま	601	16.0	25.3	2.7
20	月	○	豆わかご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 豚汁	黄だいず 豚肉　木綿豆腐 米みそ	炊き込みわかめ 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 さといも	揚げ油 ごま油 米ぬか油	728	16.2	33.1	3.3
21	火	○	麻婆大根丼 牛乳 ビーフンの中華炒め　くだもの	豚ひき肉 米みそ 豚肉もも	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	690	14.1	23.6	3.0
22	水	○	地場産練馬ねぎ献立 練馬区産ねぎの塩豚丼 牛乳 野菜の味噌汁 りんご寒天ゼリー	豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく　緑豆もやし ねぎ　だいこん りんごストレートジュース	米　おおむぎ でん粉　上白糖	米ぬか油 ごま油	792	14.5	29.8	2.6
23	木	○	ご飯 牛乳 お好みバーグ ちゃんこ風汁 型抜きチーズ	豚ひき　鶏ひき肉 おかか　生揚げ 米みそ	飲用牛乳 あおのり 型抜きチーズ	にんじん	れんこん　たまねぎ キャベツ　紅しょうが しょうが　ごぼう ねぎ ぶなしめじ　はくさい	米　パン粉 上白糖　はちみつ	米ぬか油	807	18.0	31.1	3.1
24	金	○	ガーリックフランス 牛乳 チリコンカン グリーンサラダ	豚ひき肉 黄だいず	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 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	720	17.1	46.1	3.2
27	月	○	明日葉チャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 小松菜ともやしのスープ	焼き豚　卵 豚ひき肉 鶏ひき肉　鶏もも	飲用牛乳 ひじき	あしたば　にら にんじん こまつな	にんにく　しょうが ねぎ　キャベツ 緑豆もやし　干ししいたけ	米　上白糖　薄力粉 ぎょうざの皮 緑豆はるさめ　でん粉	ごま油 米ぬか油 揚げ油	759	15.9	30.9	3.5
28	火	○	麦ご飯 牛乳 ひじき入り厚焼卵 豚肉と切干大根の炒め煮 里芋の味噌汁	鶏ひき肉　卵 豚肉もも　油揚げ 米みそ	飲用牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが　たまねぎ にんにく　切干しだいこん だいこん	米　おおむぎ 上白糖　さといも	米ぬか油 炒りごま	767	16.8	29.0	2.5
29	水	○	練馬スパゲティ 牛乳 フレンチサラダ チーズケーキ	まぐろ類缶詰 卵	刻みのり　飲用牛乳 ナチュラルチーズ 生クリーム	こまつな にんじん	だいこん　キャベツ きゅうり　レモン果汁	スパゲティ 上白糖 薄力粉	米ぬか油	812	16.1	38.3	4.0
30	木	○	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	732	17.2	29.1	2.2
31	金	○	揚げパン（ココア） 牛乳 ポトフ 押し麦入りサラダ	鶏もも カットウインナー 黄だいず	飲用牛乳	にんじん	にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり	ねじりパン　じゃがいも グラニュー糖 おおむぎ　上白糖	揚げ油 米ぬか油	711	14.4	41.6	3.0

※　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16回

月	エネルギー	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	760	15.6	32.9	3.0	351	101	2.7	231	0.35	0.51	19	6.3
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。
くだものは柑橘類・りんごを予定しています。