

令和8年1月の献立表

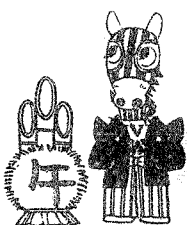


練馬区立開進第一中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 小魚・乳類 海藻類	主に体の組織をつくる きのこ類 緑黄色野菜	主に体の組織をつくる きのこ類 その他の野菜・果実類	主にエネルギーになる 穀類・いも類 砂糖類	主にエネルギーになる 油脂類 塩類	エネルギー Kcal たんぱく質
8木	七草みそうどん しゅもの天ぷら きんかんけき	豚肉 みそ 油あげ あけら	牛乳 しゅも	かぼち大根 小松菜 水菜 ほうれん草 せり	大根 かぶ ねぎ きんかん	うどん 米粉 コンスタチ 小麦粉 さとう	米油	868 36.0
9金	尾頭付き魚周めし 花みかん もみじサラダ 紅白しるこ	魚 油あげ とうふ 小豆	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 きゅうり みかん	米 さとう 白玉粉	ごま 米油	834 26.7
13火	ピザトースト グリーンサラダ ホワイトシチュー 花みかん	とり肉 パルコン ポルシム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ みかん トマト キャベツ きゅうり セロリ カリフラワー みかん	パン さとう じゃがいも 米粉	米油 マガリン	752 30.4
14水	さつま芋豆ご飯 貝菜山のさつま汁 鮭とブロッコリーのホイル蒸し トマトのサラダ	豚肉 無大豆 油あげ とうふ	牛乳	ブロッコリー トマト 人参	エリンギ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ レモン	米 玄米 さつま芋 さとう こしあけ	ごま 米油	819 39.6
15木	小豆ご飯 雑煮 花みかん ぶりの照り焼き 紅白ます	とり肉 ぶり 小豆 ます	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 水菜	大根 ねぎ みかん	米 ちぎれ米 さとう 白玉粉	ごま 米油	830 34.7
16金	麦ご飯 いも団子のみそ汁 和牛すき焼き煮	和牛 とり肉 焼豆腐 みそ	牛乳 昆布	春菊 人参 小松菜	いんげい 白菜 ねぎ ごぼう 大根	米 麦 しらたき さとう 焼きそば 白玉粉 じゃがいも	米油	827 35.2
19月	麦ご飯 野菜ソテー 豚肉の生姜焼き 豚汁 リンゴ	豚肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	生薑 キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ リンゴ	米 麦 さとう じゃがいも	米油	855 35.2
20火	ちゃんこうどん あけら 紅白あんみつ	とり肉 あけら 油あげ とうふ 卵 小豆	牛乳 寒天	人参 小松菜	ごぼう 白菜 ねぎ のき	うどん さとう アサゲ 白玉粉 黒砂糖	米油	835 38.1
21水	ねぎ焼きめし 湯葉のすまし汁 福袋 フルーツきんとん	とり肉 湯葉 なすと 油あげ ぶり卵、とうふ	牛乳 昆布	人参 ピーマン 小松菜	ねぎ いんげい じゃがいも キャベツ 大根 生いんげい	米 玄米 さとう アサゲ 白玉粉 さつま芋	米油	865 31.0
22木	もち麦ご飯 生揚げのみそ汁 115g さつま揚げおろしつゆ ほうれん草のりおとろ	豚肉 とうふ 生揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 もやし ねぎ いちご	米 もち麦 米粉 じゃがいも	米油	800 37.7
23金	里芋ご飯 竹の子のすまし汁 紅白せり 松風焼きおこし 梅酢和え	豚肉 とり肉 いんげい とうふ せり	牛乳 昆布 わかめ 寒天	人参 トマトソース	ねぎ 玉ねぎ いんげい めい 玉ねぎ 大根 大根 きゅうり 梅酢	米 麦 さとう 里芋 パン粉 さつま芋	ごま 米油	800 31.4
26月	きびご飯 和風サラダ えびコロッケ 合わせ汁 115g	豚肉 えび とうふ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 水菜	玉ねぎ キャベツ もやし 合わせ汁 ねぎ 115g	米 きび 米粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	米油	813 31.4
27火	コンパハン 115g ジム カレーシチュー 鯨の立田場 蒸しキャベツ	鯨肉 豚肉	牛乳	人参	生薑 キャベツ トマト 玉ねぎ グリーンピース	パン 115g さつま芋 米粉 じゃがいも	米油 マガリン	831 39.3
28水	ガリックピラン 豚肉の野菜スープ とり肉のババカース ジュマンポット	とり肉 豚肉 パルコン 生揚げ	牛乳	人参 パセリ 小松菜	トマト 玉ねぎ ごぼう 生薑 ねぎ リンゴ キャベツ	米 玄米 さとう じゃがいも	米油 マガリン	883 35.4
29木	黒大豆入りちしすし うすくず汁 草もち	黒大豆 卵 豚肉 かまぼこ とうふ 小豆	牛乳 昆布	人参 小松菜 まめ	かぶら いんげい 小松菜 大根 ねぎ のき しめじ	米 麦 じゃがいも せり 小麦粉 上新粉 白玉粉	米油	845 32.4
30金	深川めし 沢煮桜 黒むつの煮付け 花みかん	とり肉 かつ あさり とうふ 油あげ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう グリーンピース 生薑 大根 ねぎ いんげい みかん	米 さとう	米油	757 37.0

食料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

あけまして
おめでとう
ござります！



生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	鉄 mg	食塩 g	食物繊維 g
今日の平均	826	34.5	27.0	405	131	4.2	30.9	0.51	0.63	4.8	9.6
国摂取基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	120	4.5	30.0	0.50	0.60	3.5	7.0

※食塩は、魚等のつかや煮汁、ものや野菜の煮る調味料として使用した、みどし、しょうゆ、塩、ソース等の使用量も含みます。