

令和8年



## 1月献立表

開進第二中学校

実施日	献立名 ★アレルギー対応メニュー、食材	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)		
8 木		始業式（給食なし）							
9 金	黒米入りごはん ★牛乳 七草汁 ★松風焼き ★彩りきんぴら	★牛乳 とり肉 豆腐 豚ひき肉 みそ ★卵 ベーコン	米 黒米 片栗粉 パン粉 砂糖 ★白ごま 米油 ★ごま油	大根 かぶ 干ししいたけ にんじん 小松菜 セリ ねぎ ごぼう れんこん ピーマン 赤ピーマン	796	17.1			
12 月	成人の日								
13 火	★シユガートースト ★牛乳 ★チリコンカン 和風サラダ	★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 金時豆	★食パン ★マーガリン グラニュー糖 米油 ★バター 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	751	14.3			
14 水	練馬区一斉 献立 麦ごはん ★牛乳 練馬産ねぎとさつまいものみそ汁 魚の練馬産ねぎかつおたれ 野菜の梅あえ	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば かつお節	米 大麦 米油 さつま芋 砂糖	にんじん 大根 ねぎ（一斉給食） 生姜 小松菜 白菜 もやし 梅干し	744	19.1			
15 木	★豚肉とごぼうの柳川丼 ★牛乳 ★胡瓜と大根の中華和え 白玉小豆	豚肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 小豆	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ★ごま油 白玉団子	生姜 ごぼう たまねぎ にんじん みつば きゅうり 大根	826	15.0			
16 金	麦ごはん ★牛乳 ★広東スープ ★チーズタッカルビ ★くだもの(りんご1/6)	★牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 ★チーズ	米 大麦 米油 ★ごま油 さつま芋 砂糖	生姜 にんじん 白菜 もやし 干ししいたけ たけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんにく ★りんご	768	16.5			
19 月	麦ごはん★牛乳 かぶと白菜のみそ汁 ★ひじき入り厚焼卵 ★じゃこと水菜のサラダ	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚ひき肉 ひじき ★卵 ★ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油	かぶ 白菜 ほうれん草 生姜 にんじん たまねぎ きゅうり 水菜 キャベツ	701	17.9			
20 火	麦ごはん ★牛乳 ★豆腐の中華旨煮 ★もやしと小松菜の辛子和え りんごゼリー	★牛乳 豚肉 豆腐 寒天	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 りんごジュース	741	16.1			
21 水	発芽玄米入りごはん ★牛乳 だいこんと油揚げのみそ汁 鰯の西京焼き ★小松菜とえのきのあえ物	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ さわら	米 発芽玄米 ★ごま油 砂糖 ★白ごま	たまねぎ 大根 小松菜 もやし えのき たけ にんにく	726	19.1			
22 木	スパゲティビーンズソース ★牛乳 フレンチサラダ ★ねずみくん とホットケーキ風カップケーキ	豚ひき肉 大豆 ★牛乳 ★卵	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ ★バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ 白菜	836	15.6			
23 金	★チャーハン ★牛乳 ★春雨スープ 豆腐入りシーマイ	★卵 豚肉 なると ★牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 米油 春雨 ★ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 生姜 コーン チンゲンサイ 干ししいたけ	749	16.3			
26 月	麦ごはん ★牛乳 はたけ汁 鮭の塩麹焼き 野菜の炒め煮	★牛乳 油揚げ みそ 鮭 ベーコン さつま揚げ	米 大麦 ジャガ芋 米こうじ 米油 こんにゃく 砂糖	大根 にんじん しめじ 小松菜 ごぼう れんこん さやいんげん	705	20.0			
27 火	★ミルクパン ★牛乳 ★ハリー ポッターのシェバードパイ スコッチブロス	★牛乳 ★チーズ いんげん豆 豚ひき肉 大豆 とり肉 ベーコン	★ミルクパン ジャガ芋 ★バター 米油 小麦粉 大麦	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマトピューレ セロリー かぶ キャベツ 小松菜	700	18.6			
28 水	麦ごはん ★牛乳 きりたんぽ汁 ★ししゃもから揚げ ★野菜のごまみそ和え	★牛乳 とり肉 ★ししゃも みそ	米 大麦 米油 こんにゃく きりたんぽ 片栗粉 ★白すりごま	ごぼう にんじん まいたけ セリ ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	772	15.0			
29 木	麦ごはん ★牛乳 吉野汁 魚の磯風味 練馬野菜サラダ	★牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ かつお みそ 青のり	米 大麦 こんにゃく 焼き豆腐 でん粉 米油 片栗粉 砂糖	にんじん ねぎ みつば キャベツ 大根 小松菜	741	20.5			
30 金	★チキンカレーライス ★牛乳 イタリアンサラダ くだもの(ネーブルオレンジ1/4)	とり肉 ★牛乳	米 大麦 米油 ジャガ芋 ★バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン さやいんげん 赤ピーマン ネーブル	791	11.5			

※ 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	756	16.8	29.8	3.1	364	110	3.0	295	0.49	0.61	30	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