





1月 献立表



令和8年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	木	○	◆新春献立◆ 新春おこわ 松風焼き 紅白なます お雑煮 	黒大豆 黄大豆 飲用牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ レンズ豆 赤みそ 鶏もも	精白米 もち米 きび パン粉 三温糖 炒りごま 白玉団子 里芋	むぎ枝豆 ねぎ にんじん 生姜 干しいたけ 大根 小松菜	736	17.2	25.6	3.6
9	金	○	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜のざっぱりあえ はるさめスープ	飲用牛乳 シルバー 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ	精白米 三温糖 全卵マヨネーズ 普通春雨	キャベツ 小松菜 えのきたけ レモン果汁 にんじん もやし ねぎ 生姜	706	17.7	28.3	2.8
13	火	○	麦ごはん 豚じゃがチンジャオロース ワンタンスープ 果物(デコポン)	飲用牛乳 豚もも 鶏もも 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃが芋 揚げ油 三温糖 でん粉 ワンタンの皮	生姜 にんにく たけのこ水煮 青ピーマン たまねぎ にんじん 干しいたけ デコポン	768	16.1	27.9	2.5
14	水	○	◆練馬ねぎ一斉給食◆ ごはん(ななつぼし) 魚のねぎ甘酢醤油かけ 野菜炒め なめこのみそ汁 	飲用牛乳 たら 豚肩 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ	精白米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 三温糖	生姜 にんにく 練馬区産ねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ 大根 なめこ	718	18.3	25.3	3.1
15	木	○	ナン キーマカレー じゃがいもと野菜のソテー 型抜きチーズ	飲用牛乳 レンズ豆 豚ミンチ 粉チーズ ウインナー 型抜きチーズ	ナン 米ぬか油 米粉 三温糖 豆乳クリームバター オリーブ油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー 青ピーマン りんご ブロッコリー 粒コーン	739	18.2	39.0	3.6
16	金	○	西湖豆腐丼 チンゲン菜の中華あえ オレンジゼリー	豚ミンチ 木綿豆腐 飲用牛乳 寒天	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 トマト缶詰 ねぎ にもやし チンゲンサイ オレンジジュース	746	15.3	27.6	2.4
19	月	○	あぶたま丼 冬野菜のみそ汁 豆と芋のかりんとう揚げ	油揚げ 鶏卵 飲用牛乳 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 黄大豆	精白米 米粒麦 三温糖 さつま芋 でん粉 揚げ油 黒砂糖 バター	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース ぶなしめじ 白菜 かぼちゃ かぶ 小松菜	777	15.6	27.8	2.7
20	火	○	わかめご飯 きびなごの磯揚げ 芋と生揚げのそぼろ煮	わかめ 飲用牛乳 きびなご 青のり 鶏ミンチ レンズ豆 生揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉 薄力粉 米ぬか油 じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん グリーンピース	784	16.1	26.9	2.6
21	水	○	ごはん 豆腐ハンバーグ わかめサラダ マカロニスープ	飲用牛乳 押し豆腐 豚ミンチ レンズ豆 カットわかめ 鶏もも	精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 シェルマカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく セロリー 白菜 水菜	722	15.9	26.6	2.8
22	木	○	トマトクリームスパゲティ ジャーマンポテト 果物(ポンカン)	鶏もも 調理用牛乳 生クリーム おきえび 飲用牛乳 ベーコン	スパゲティ 米ぬか油 米粉 じゃが芋	セロリー たまねぎ エリンギ パセリ ぼんかん	724	16.3	32.7	2.2
23	金	○	ごはん 鮭のレモン風味揚げ キャベツとハムのサラダ 吉野汁	飲用牛乳 鮭 ボンレスハム 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ	精白米 揚げ油 でん粉 三温糖	生姜 レモン果汁 パセリ キャベツ きゅうり 粒コーン にんじん たまねぎ たけのこ水煮	729	18.9	24.8	2.6
26	月	○	麦ごはん キムムッチ ししゃもの香り揚げ 韓国肉風じゃが	飲用牛乳 刻みのり ししゃも 豚もも	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 炒りごま でん粉 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	784	16.5	24.2	2.4
27	火	○	◆台湾料理◆ ルーローハン ビーフソテー たまごスープ	豚肩ロース 飲用牛乳 豚肩 木綿豆腐 鶏卵	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ビーフン	生姜 にんにく 大根 チンゲンサイ にんじん たけのこ水煮 キャベツ 青ピーマン えのきたけ たまねぎ 小松菜	767	15.2	28.5	3.3
28	水	○	◆秋田県 郷土料理◆ ごはん(秋田県産サキホコレ) 魚の味噌焼 切り干し大根の炒め煮 きりたんぼ汁	飲用牛乳 赤魚 西京みそ 油揚げ 鶏もも	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 こんにゃく きりたんぼ	生姜 切り干し大根 にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	719	18.2	22.4	2.7
29	木	○	◆フランス料理◆ ソフトフランスパン りんごのコンフィチュール コック・オ・ヴァン ポテト入りフレンチサラダ	飲用牛乳 ベーコン 鶏もも ツナ	ソフトフランスパン 三温糖 米ぬか油 米粉 バター じゃが芋	りんご レモン果汁 にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり 粒コーン	715	16.0	36.8	3.2
30	金	○	◆東京都 郷土料理◆ 深川飯 ごぼうの柳川 味噌ちゃんこ汁 果物(みかん)	油揚げ あさり水煮 東京牛乳 鶏ミンチ 鶏卵 鶏もも 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 米ぬか油 三温糖 こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう 生姜 たまねぎ ねぎ 万能ねぎ 大根 白菜 みかん	773	18.4	30.3	3.7

※ 食材料購入等の都合により、献立や食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。