

令和8年



1月献立表



谷原中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量				
日	曜		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	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)	
9	金	ポークカレーライス レモンドレッシングツナサラダ 果物(みかん) 牛乳	豚肉 レンズまめ ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん	米 麦 じゃがいも	油	851	13.5	28.4	2.4	
13	火	＜今月のお米＞ 岩手県産ひとめぼれ 松風焼 野菜のポン酢和え 白みそのお雑煮風 牛乳	豚肉 米みそ 鶏肉	飲用牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	ねぎ 干しこいたけ はくさい ゆず だいこん	米 麦 パン粉 砂糖 さといも 冷凍白玉団子	炒りごま	810	16.4	27.0	2.4	
14	水	ルーローハン 粟米湯(スミータン) レモンスカッシュゼリー 牛乳	豚肉 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チングンサイ こまつな	しょうが ねぎ たまねぎ スイートコーン クリームコーン レモン果汁	米 麦 砂糖 でん粉 炭酸飲料	油 ごま油	784	14.4	30.5	2.2	
15	木	昆布ご飯 切干大根サラダ 肉団子ちゃんこ 牛乳	豚肉 油揚げ 米みそ	刻み昆布 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	干しこいたけ 切干大根 もやし きゅうり ねぎ だいこん ごぼう しょうが はくさい えのきたけ	七分つき米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	718	16.0	28.8	3.5	
16	金	カレーうどん ちくわの二色揚げ 牛乳	豚肉 かまぼこ 焼き竹輪	飲用牛乳 あおのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	冷凍うどん でん粉 薄力粉	油 揚げ油	686	17.7	27.9	3.1	
19	月	チーズトースト ポークビーンズ フレンチサラダ 牛乳	豚肉 黄だいす	ピザチーズ しらす干し 飲用牛乳	にんじん トマトピューレー 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ	食パン(70g) じゃがいも(塊茎、 生) 車糖(三温糖) 三温糖1kg(学)	マヨネーズ (エッグフ リー) 油	759	18.7	42.8	3.7	
20	火	きびご飯 酢鶏 春雨スープ 牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ にら	しょうが たまねぎ 干しこいたけ たけのこ はくさい	米 きび でん粉 砂糖 はるさめ	揚げ油 油 ごま油	813	13.9	27.6	2.8	
21	水	＜練馬区産長ねぎ一斉給食＞ キムチチャーハン 牛乳 ねぎわかめスープ 果物(柑橘系)	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 乾燥わかめ	にんじん 青ピーマン	にんにく 干しこいたけ はくさいキムチ ねぎ だいこん えのきたけ 柑橘系	七分つき米 麦	油 ごま油	658	16.5	22.8	2.2	
22	木	ごまご飯 ししゃものさざれ焼き じゃがいものそぼろ煮 牛乳	豚肉	飲用牛乳 ししゃも	パセリ にんじん	しょうが 干しこいたけ たまねぎ	七分つき米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉	炒りごま 油 マヨネーズ (エッグフ リー)	809	14.8	32.7	2.8	
23	金	ジャンバラヤ キャベツのマスタードサラダ ミルクスープ 牛乳	鶏肉 カットワインナー ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり	七分つき米 麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	730	12.3	30.3	3.1	
26	月	＜東京都郷土料理＞ 深川飯 芋と厚揚げの甘辛煮 糸寒天サラダ 東京牛乳	あさり 鶏肉 生揚げ ツナ	東京牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	ごぼう しょうが 干しこいたけ ねぎ もやし	七分つき米 麦 砂糖 じゃがいも	油	806	17.3	32.3	3.1	
27	火	＜明治22年頃の給食＞ 麦ご飯 鮭の塩焼き 野菜のからし和え 味噌すいとん 牛乳	さけ 豚肉 油揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	きゅうり キャベツ だいこん はくさい	米 麦 砂糖 薄力粉 でん粉	油 ごま油	737	19.0	21.6	2.9	
28	水	＜昭和35年頃の給食＞ 麦ご飯 ひじきふりかけ 鯨のマリアナソース にらたま汁 牛乳	学校給食 週間	糸削り くじら肉 豚肉 鶏卵	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	にんじん にら	しょうが えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	炒りごま 揚げ油 ごま油	760	21.0	23.7	3.0
29	木	＜昭和40年代の給食＞ スペゲティミートソース コーンサラダ 元気ヨーグルト 牛乳		豚肉 大豆ミート	飲用牛乳 元気ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン	スペゲティハーフ 砂糖	オリーブ油 油	711	18.5	27.7	3.0
30	金	＜山形県郷土料理＞ わかめご飯 厚焼き卵 芋煮(山形県) 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛肉	わかめご飯の素 飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	油	715	16.0	26.4	2.5	

※ 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	16.3	28.8	2.8	352	107	3.5	245	0.40	0.43	15	6.8

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

＜今月の産地＞

岩手県産ひとめぼれ (七分米) みかん

青森県産まっしぐら (精白米) (和歌山県紀ノ川町)

岩手産ひとめぼれ (精白米)