

| 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 | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 17歳未満 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 干ししいたけ 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(スーミータン) 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 チンゲンサイ 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 | 干ししいたけ 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 黄だいず | 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 干ししいたけ 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 干ししいたけ 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 干ししいたけ 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 カットウインナー 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 干ししいたけ 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 | | 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＞ スパ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 | スパゲティハーフ 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)