

令和7年



1月献立表



谷原中学校

実施日	日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木		ポークカレー ツナサラダ 果物(みかん) 牛乳	豚肉 レンズまめ ツナ缶	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん	米 じゃがいも 米粉	油	851	13.4	28.3	2.4
10	金		七草ご飯 豚肉の西京焼き キャベツの甘酢漬け かぶと高野豆腐の味噌汁 牛乳	豚肉 西京みそ 凍り豆腐 米みそ	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	だいこん かぶ せり にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ	七分つき米 砂糖	ごま油 油	728	18.1	28.2	3.3
14	火		ビビンバ トックスープ 果物(りんご) 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 大豆もやし たけのこ はくさい だいこん ねぎ ほんしめじ りんご	米 砂糖 韓国もち	油 ごま油 すりごま	778	15.4	27.1	2.7
15	水		ご飯 ひじきふりかけ 鶏のごま照り焼き 白みそのお雑煮風 牛乳	糸削り 鶏肉 米みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ごまつな	にんにく しょうが だいこん	米 砂糖 でん粉 さといも 冷凍白玉団子	炒りごま	816	15.4	26.3	2.0
16	木		<山梨県郷土料理> ほうとう ししゃものカレー風味揚げ 牛乳	豚肉 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん かぼちゃ ごまつな	干しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	冷凍ほうとう 薄力粉	油 揚げ油	758	19.2	34.4	3.1
17	金		昆布ご飯 彩りきんぴら 芋団子汁 牛乳	豚肉 鶏肉	刻み昆布 飲用牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン ごまつな	干しいたけ ごぼう れんこん はくさい ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	644	12.7	21.4	3.0
20	月		コーンマヨネーズトースト チリコンカン フレンチサラダ 牛乳	ボンレスハム 豚肉 いんげんまめ	ピザチーズ 飲用牛乳	パセリ にんじん トマトピューレー パプリカ	ホールコーン にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり 黄パプリカ	食パン じゃがいも 米粉 砂糖	マヨネーズ (エッグフ リー) 油	802	16.2	44.8	3.5
21	火		<東京都郷土料理> <練馬区産にんじん一斉給食> 深川飯 おろしポン酢和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 牛乳	あさり 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ 緑豆もやし だいこん レモン 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	710	17.1	28.0	2.8
22	水		<練馬区産ねぎ一斉給食> ルーローハン ねぎわかめスープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 乾燥わかめ 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ レモン	米 砂糖 炭酸飲料	油 ごま油	741	14.8	29.8	2.1
23	木		北海道産きさら <今月のお米> 鯨のマリアナソース 野菜の磯和え にら玉味噌汁 牛乳	くじら肉 米みそ 鶏卵	飲用牛乳 刻みのり	ほうれんそう にんじん にら	しょうが えのきたけ しめじ ねぎ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	726	19.6	21.7	3.0
24	金		チキンライス ジャーマンポテト キャベツスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン ボンレスハム	飲用牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ (エッグフ リー)	660	12.8	25.1	3.0
27	月		野菜のせジャージャー麺 カラフル寒天フルーツポンチ 牛乳	豚肉 八丁味噌 米みそ	飲用牛乳 寒天缶	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが ごぼう 乾しいたけ たけのこ ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 油	762	15.7	29.6	2.9
28	火		ご飯 カレーふりかけ 厚焼き卵 さつま汁 牛乳	粉かつお 鶏肉 鶏卵 豚肉 米みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん	干しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 炒りごま	749	16.8	26.2	2.8
29	水		きびご飯 酢豚 春雨スープ 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン パプリカ にら	しょうが たまねぎ 干しいたけ 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	811	15.6	25.5	2.8
30	木		<高知県郷土料理> こうしめし (練馬大根本干めか漬け沢庵使用) 鮭の塩麹焼き キャベツのおかか炒め 根菜汁 牛乳	かまぼこ さけ 豚肉 米みそ	ちりめんじゃこ 刻みのり 飲用牛乳	ごまつな にんじん	練馬本干めか漬け沢庵 キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	ごま油 炒りごま 油	716	23.1	21.0	4.2
31	金		キャロットライスの初イースがけ コロコロポテト ミニトマト 牛乳	鶏肉 むきえび 白いんげんペースト	調理用牛乳 クリーム 粉チーズ 飲用牛乳	にんじん さやいんげん ミニトマト	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム スイートコーン	七分つき米 薄力粉 じゃがいも	油 バター	734	15.5	32.2	1.7

※ 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16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	749	16.3	28.3	2.8	366	107	3.3	270	0.39	0.48	18	6.9

☆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、山梨県になります。

<今月の産地>
 米…岩手県産ひとめぼれ
 干し椎茸…千葉県産つづすけ
 みかん…和歌山県紀ノ川
 千葉県産つづすけ
 北海道産きさら