

日	曜	牛乳	令和8年 1月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成長に必要	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	栄養的なエネルギー源		
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質		
9	金	○	ご飯	松風焼き	キャベツと胡瓜の生姜風味	白みそのお雑煮風	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 鶏もも	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ だけのこ 大根 干しいたけ 生姜 キャベツ きゅうり	米 パン粉 砂糖 里芋 白玉団子	白ごま ごま油	784	16.0
13	火	○	チキンカレーライス		野菜ソテー	桃ゼリー	とり肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 寒天	にんじん トマト 缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ コーン 桃缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 桃ジュース 砂糖	米油 バター	852	12.6
14	水	○	麦ご飯	鮭の味噌 マヨネーズ焼き	にらともやしのごま醤油	五目汁	鮭 みそ とり肉	牛乳	パセリ粉 にら にんじん 小松菜	生姜 もやし ごぼう 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 里芋 片栗粉	マヨネーズ (卵なし) ごま油 白ごま 米油	705	19.5
15	木	○	ツナチーズトースト		ポークビーンズ	果物 (りんご)	まぐろ缶 豚肉 ベーコン いんげん豆	チーズ 牛乳	パセリ粉 にんじん トマトピューレ	レモン たまねぎ にんにく セロリー りんご	食パン 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ (卵なし) 米油	772	18.9
16	金	○	きつね寿し	おでん	おひたし		豚ひき肉 大豆 油揚げ さつま揚げ つみれ がんもどき	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 大根 もやし	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	米油	701	15.6
19	月	○	ご飯 (ゆめぴりか)	鯖のねぎ味噌焼き	きゅうりとえのきの和え物	むらくも汁	さば みそ 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜	生姜 ねぎ もやし きゅうり えのきたけ にんにく 大根	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白すりごま	719	19.3
20	火	○	麦ご飯	豚肉と生揚げのしょうが炒め	わかめと玉葱の味噌汁	果物 (いよかん)	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 生姜 大根 いよかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	769	16.9
21	水	○	麦ご飯	練馬区産長ねぎ使用 いかのチリソース	もやしと小松菜の辛子和え	中華スープ	いか 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ (一斉給食) もやし キャベツ たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	709	16.8
22	木	○	ねりごまトースト	アルペンエッグ シチュー	彩りサラダ		とり肉 うすら卵 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 マカロニ 小麦粉	マーガリン 白すりごま 白ごま(ねり) 米油 バター	816	15.0
23	金	○	味噌勝つ丼		加加じゃこサラダ	けんちん汁	豚肉 みそ 大豆 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく 里芋	油 ごま油 米油 白ごま	869	17.6
26	月	東京牛乳	深川飯 (東京都)	蓮根焼売	東京みそ汁		あさり 豚ひき肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ れんこん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	米油	764	16.9
27	火	○	五目おこわ	あんかけ卵焼き	練馬区白菜のスープ		とり肉 油揚げ 鶏ひき肉 卵 なたと	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう だけのこ たまねぎ 白菜 ねぎ	米 大麦 もち米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油	700	17.1
28	水	○	麦ご飯	鮭の塩麹焼き	野菜のおかか炒め	ガタタン (北海道)	鮭 かつお節 豚肉 いか 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 生姜 にんにく たまねぎ きくらげ 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉	米油 ごま油	705	21.3
29	木	○	かけカレーうどん		みそポテト (埼玉県)	プロセスチーズ	豚肉 なたと 油揚げ 卵 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ	うどん 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 油	775	16.0
30	金	○	生姜ご飯 (高知県)	ししゃもの唐揚げ	えのきのすまし汁	果物 (みかん)	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 白菜 えのきたけ ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 油	741	16.0

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで採取栄養価のみ記載します。

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	759	17.0	29.2	3.2	378	109	3.3	260	0.37	0.48	17	7.3