

令和8年

1月献立表

大泉西中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	献 立 名	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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	コメッコカレーライス 飲用牛乳 切り干し大根のサラダ くだもの（みかん） 	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 切干大根 もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 米粉 ぎらめ 砂糖	米油 ごま油	814	13.2	26.1	2.7
9	金	鶏ごぼうごはん 飲用牛乳 松風焼き 紅白なます お汁粉  正月料理と鏡開き(1月11日)献立	とり肉 油揚げ 豆腐 鶏ひき肉 みそ 小豆	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 大根 ゆず	米 大麦 砂糖 パン粉 白玉団子	米油 白ごま	842	15.7	22.2	2.4
13	火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 わかめとじゃがいものスープ ぶどうゼリー 	豚ひき肉 豆腐 みそ とり肉	牛乳 わかめ アガー	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 米油	762	15.7	26.0	3.8
14	水	わかめごはん 飲用牛乳 いかと大豆のかりんと揚げ 野菜の塩和え 豆乳仕立ての野菜汁 	いか 大豆 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜 かぶ（葉）	生姜 もやし ごぼう かぶ ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油 白ごま ごま油 米油	700	17.5	26.6	3.3
15	木	麦ごはん 飲用牛乳 さばのにんにくみそ焼き 小松菜のしらす和え 肉じゃが 	さば みそ 豚肉	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ 白菜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 白ごま 米油	756	18.4	27.7	3.0
16	金	麦ごはん 飲用牛乳 鉄火味噌 厚焼き卵 冬野菜の豚汁 	大豆 みそ 豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん かぶ （葉）	ごぼう 干しいたけ たまねぎ れんこん 大根 かぶ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	762	17.4	30.5	3.2
19	月	長崎ちゃんぽん 飲用牛乳 浦上そばろ くだもの（みかん） 郷土料理～長崎県～	豚肉 なたと あさり いか えび さつま揚げ	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ ごぼう もやし みかん	中華めん 片栗粉 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	687	19.3	21.6	3.9
20	火	豚肉のしぐれごはん 飲用牛乳 ししゃものから揚げ かぶの即席漬け かき玉汁 	豚ひき肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 かぶ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	米油 揚げ油	732	17.0	33.7	3.8
21	水	練馬産ねぎの塩豚丼 飲用牛乳 じゃがいもの味噌汁 抹茶ミルクプリン 練馬産長ねぎ一斉給食	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ アガー クリーム	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく もやし ねぎ（一斉給食） たまねぎ ねぎ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	796	15.3	33.9	3.0
22	木	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 ほうれん草のナムル くだもの（りんご） 	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん 草	生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	733	16.3	29.1	2.6
23	金	麦ごはん 飲用牛乳 銀さわらのみそマヨネーズ焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 沢煮椀 	銀さわら みそ さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	マヨネーズ（エッグ フリー） 米油 白ごま	682	18.7	29.0	3.0
全国学校給食週間 1/24～1/30												
26	月	コッペパン+いちごジャム 飲用牛乳 くじらの竜田揚げ ポイルキャベツ トマトシチュー  昭和27年頃の給食献立	くじら肉 とり肉	牛乳 クリーム バリエーションチーズ	にんじん トマト缶 トマトピューレ	生姜 キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	コッペパン いちごジャム 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	揚げ油 米油 バター	785	18.8	30.7	3.9
27	火	深川めし 飲用牛乳 鶏肉のみそ焼き はりはりあえ 塩ちゃんこ風汁  郷土料理～東京都～	あさり とり肉 みそ なたと 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 切干大根 きゅうり 白菜 干しいたけ しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油 白ごま	696	19.5	31.3	3.6
28	水	明日葉チャーハン 飲用牛乳 東京牛乳 東京Xぎょうざ 春雨スープ  東京都の食材使用献立	焼き豚 卵 豚ひき肉 とり肉	牛乳	あしたば にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 干しいたけ もやし 白菜 たけのこ	米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 春雨	ごま油 米油 揚げ油	754	14.3	33.4	3.6
29	木	大泉のほうれん草と きのこのクリームパスタ 飲用牛乳 キャベツのツナサラダ 大泉はちみつレモンケーキ  大泉地区の食材使用献立①	ベーコン とり肉 まぐろ缶 卵	牛乳 クリーム バリエーションチーズ	にんじん ほうれん 草	にんにく たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン	生パスタ 米粉 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ	オリーブ油 米油 バター	826	13.9	43.7	2.7
30	金	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の照り焼き 大泉地区産にんじんのきんぴら 大泉の冬野菜味噌汁  大泉地区の食材使用献立②	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	ごま油 揚げ油 白ごま	728	17.7	30.8	2.8

※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

【1月の大泉地区産食材の使用予定】 13日(火) ねぎ 15日(木) 白菜 23日(金) 大根、ねぎ 29日(木) ほうれん草、生しいたけ、はちみつ 30日(金) にんじん、大根、ねぎ

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 (μgRAE)	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	753	16.7	29.8	3.2	371	112	3.4	237	0.32	0.40	14	7.5