

令和7年

1月献立表

大泉西中学校

実施日	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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	コメッコカレーライス 飲用牛乳 切り干し大根のサラダ	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	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 ごま油	779	13.7	27.2	2.8
9	木	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 わかめとじゃがいものスープ オレンジゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ とり肉	牛乳 わかめ アガー	にんじん なら 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	762	15.9	25.5	3.8
10	金	鶏ごぼうごはん 飲用牛乳 松風焼き 紅白なます お汁粉 	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
鏡開き(1月11日)献立												
14	火	わかめごはん 飲用牛乳 肉じゃがコロッケ ゆで野菜 大根のみそ汁 	豚ひき肉 油揚げ みそ	炊き込みわかめ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 マッシュポテト じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油 揚げ油	750	13.2	27.0	3.5
15	水	生パスタのアマトリチャーナ 飲用牛乳 シーフードサラダ レモンケーキ	ベーコン いか たご 豆乳	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン レモン	生パスタ 砂糖 小麦 粉	オリーブ油 米油 バター	716	13.4	36.5	2.8
16	木	麦ごはん 飲用牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ちくわぶ汁 くだもの(みかん) 	鮭 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん	生姜 キャベツ もやし たまねぎ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 ちくわぶ	米油	702	19.0	20.5	2.6
17	金	豚バラ高菜ごはん 飲用牛乳 ししゃものから揚げ キャベツの昆布漬け かき玉汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ししゃも 刻み昆布	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	米油 白ごま 揚げ油	717	15.9	37.2	3.5
20	月	麦ごはん 飲用牛乳 チキンチンごぼう 野菜の塩和え お嫁さん団子汁 	とり肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 もやし 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖 白玉団子	油 ごま ごま油 米油	817	13.9	29.6	2.5
郷土料理～山口県～												
21	火	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 カリカリじゃごサラダ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	714	16.9	29.4	2.7
22	水	麦ごはん 飲用牛乳 さばのカレー醤油焼き 塩ナムル 韓国風肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし にんにく 生姜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	ごま油 米油	756	17.9	28.3	2.7
23	木	パン2種(パイン&明日葉) 飲用牛乳 ほうれん草のキッシュ 白菜のクリームスープ 	ベーコン 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく 白菜	パインパン あしたばパン じゃが芋 小麦粉	米油 バター	697	16.5	45.5	3.5
全国学校給食週間1/24～1/30												
24	金	練馬大根のたくあんごはん 飲用牛乳 ぶりの照り焼き ごま和え 冬野菜の味噌汁 	ぶり 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん	練馬たくあん 生姜 キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 白ごま 白すりごま	693	19.0	33.6	3.4
練馬区の食材使用献立												
27	月	コッペパン いちごジャム 飲用牛乳 鯨の竜田揚げ  ポイルキャベツ トマトシチュー	くじら肉 とり肉	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	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	784	18.7	30.8	3.9
昭和27年頃の給食献立												
28	火	深川めし 東京牛乳 ひじき入り卵焼き  はりはりあえ 塩ちゃんご風汁	あさり 鶏肉 卵 なると 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 切干大根 きゅうり 白菜 干しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油	712	18.7	29.1	3.6
郷土料理～東京都～												
29	水	麦ごはん のりの佃煮 飲用牛乳 練馬産ねぎ入りすき焼き煮 野菜の香り漬け くだもの(ぼんかん) 	豚肉 焼き豆腐 うずら卵	牛乳 のり	にんじん	しめじ 白菜 ねぎ きゅうり 大根 生姜 ぼんかん	米 大麦 砂糖 こんにやく	米油	727	16.1	27.5	2.6
練馬産ねぎ一斉給食												
30	木	ハヤシライス  飲用牛乳 大泉地区産野菜のフレンチサラダ はちみつキャロットケーキ 	豚肉 卵	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ 大根 コーン	米 大麦 小麦粉 ざらめ 砂糖 はちみつ	米油 バター	830	12.6	29.6	3.0
大泉地区の食材使用献立												
31	金	味噌ラーメン 飲用牛乳 大豆入り青のりポテト	豚ひき肉 みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ	中華めん 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 揚げ油	708	16.5	31.7	4.0

※ 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17回 太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【1月の大泉地区産食材の使用予定】 9日(木)：ねぎ、小松菜 16日(木)：ねぎ 17日(金)：ねぎ 24日(金)：大根、ねぎ 30日(木)：にんじん、大根、はちみつ

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	747	16.0	29.9	3.1	365	110	3.3	242	0.32	0.42	17	8.1