

令和8年

1月献立表

八坂中学校

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) (%)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
9 金	さつまいもごはん牛乳 お魚バーグ 雑煮 鏡開き献立 季節の献立	ぎゅうにゅうあじぶたひにくとうふ だいす水とりにくかまぼこ	こめもちごめさつまいもくろごま パンごトックさといも さとうこめあぶら	たまねぎにんじんだいこん えのきたけねぎほうれんそう	749	16.1	22.7	3.0
13 火	じゃこ入り菜めし牛乳 パンパンジー 根菜のみそ汁 朝ごはんコクル食育部長賞 アレンジ献立	ちりめんじやこぎゅうにゅうとりもし とりにくとうふみそ	こめおおむぎごまさとう ごまあぶらこんにゃく さといもこめあかあぶら	きゅうりたまねぎしようがねぎ にんじんごぼうほうれんそう だいこん	769	17.2	32.2	4.3
14 水	コッペパン牛乳 手作りりんごジャム 冬野菜のポトフ コカアプリン 季節の献立	ぎゅうにゅうぶたにくベーコンだいす ワインアガーブリーム	コッペパンさとうこーんすたーち こめあかあぶらじゃがいも	りんごレモンにんにくにんじんかぶ たまねぎキャベツブロッコリー	820	15.5	35.8	2.7
15 木	あずきご飯牛乳 いわしの筒煮 沢煮椀 果物(みかん) 小正月献立 季節の献立	あづきぎゅうにゅういわしぶたにく	こめくろごまさとうかたりこ	しようがだいこんにんじん ほししいたけこまつな えのきたけねぎみかん	717	18.9	22.3	1.9
16 金	ポークカレーライス コーヒー牛乳 大根のツナサラダ	ぶたにくいんげんまれレンズまめクリーム コーヒーぎゅうにゅうまぐろかん	こめおおむぎごめあぶらじゃがいも バターこめあかあぶらさとう こむぎこざらめ	にんにくしようがたまねぎにんじん トマトかんだいこんこまつな	895	13.0	25.3	2.0
19 月	深川ご飯牛乳 魚のバターしょうゆ焼き ちゃんこ汁 食育の日 東京都	あさりあぶらあげぎゅうにゅうかじき けずりびとりにくとうふかまぼこ わかめみそ	こめおおむぎしろすりごまさとう こめあかあぶらしらたきバター	しようがさやいんげんにんにく だいこんえのきたけはくさい ねぎにんじんこまつな	778	22.9	31.3	3.5
20 火	こぎつねごはん牛乳 おでんきなこチーズケーキ 大寒の献立	ぶたひにくあぶらあげぎゅうにゅう こんぶさつまあげワインアガーブリーム うずらたまご	こめこめあかあぶらさとうしろごま こんにゃくちくわぶバターこむぎこ しろすりごま	にんじんさやいんげんだいこん こまつな	895	14.1	37.9	3.2
21 水	練馬区産ねぎの塩豚丼牛乳 冬野菜のみそ汁 大根の炒めナムル 練馬ねぎの日 季節の献立	ぶたにくぎゅうにゅうとりにくあぶらあげ わかめみそ	こめおおむぎごめあかあぶら かたりこしろごまごまあぶら	にんにくにんじんもやし ねぎ(いっせいきゅうしょく)かぶ まいたけだいこんこまつな	853	15.0	32.3	3.1
22 木	しつぼくうどん牛乳 大学芋	とりにくあぶらあげかまぼこぎゅうにゅう	うどんこめあかあぶらさつまいも みずあめくろごまさとう	にんじんだいこんほししいたけ ねぎこまつなはくさい	890	12.5	18.7	6.6
23 金	麦ごはん牛乳 豆腐ともやしのつくね団子 じゃこかかふりかけ田舎汁 朝ごはんコクル銅賞 アレンジ献立	ぎゅうにゅうとりひにくぶたひにく いんげんまれとうふみそたまご かつおしちりめんじやことりにく あつあげ	こめおおむぎパンこごまあぶら しろすりごまさとうしろごま じゃがいもかたりここんにゃく	ねぎしようがにんじんごぼう しめじこまつなだいこん	799	18.1	26.7	2.4
26 月	麦ごはん牛乳 鮭のつけ焼き ほうれん草のホワイト煮 夕焼けゼリー	ぎゅうにゅうさけベーコンとりにく レンズまめいんげんまめクリームかんてん 季節の献立	こめおおむぎごめあかあぶら こむぎこさとうバター	たまねぎほうれんそうにんじん マッシュルームオレンジジュース	783	16.9	27.6	1.8
27 火	シシジューシー牛乳 イナムドウチ サーティアンダーガー 沖縄料理	ぶたにくきざみこんぶぎゅうにゅうわかめ かまぼことうふみそたまご	こめおおむぎもちごめごめあかあぶら さとうこんにゃくこむぎこくろざとう	しようがたまねぎにんじんごぼう だいこんほししいたけねぎ	772	15.7	27.6	3.4
28 水	フレンチトースト牛乳 えびのピスク果物(オレンジ) カナダの料理	たまごぎゅうにゅうえびクリーム 季節の献立	しょくパンバターはちみつさとう こめあかあぶらじゃがいもこむぎこ	にんにくにんじんたまねぎ バセリオレンジほうれんそう	791	16.3	31.3	3.4
29 木	麦ごはん牛乳 鯨の竜田あげ キャベツのおかか和え 五目野菜スープ 昭和の料理	ぎゅうにゅうくじらにくけずりびし ぶたにくボンレスハムあかいとうふ 季節の献立	こめおおむぎかたりここむぎこ こめあかあぶらはるさめごまあぶら	しようがキャベツにんじんはくさい ねぎにらもやし	806	19.1	25.6	3.5
30 金	五色ご飯牛乳栄養みそ汁 のり塩ボテト 大正12年頃の料理 季節の献立	とりひにくみそぎゅうにゅうぶたにく あつあげかまぼこわかめあおのり	こめおおむぎごめあかあぶら こんにゃくじゃがいも さとうしろすりごま	しようがにんじんごぼうれんこん ほししいたけさやいんげんたまねぎ だいこん(は)はくさいねぎこまつな	712	15.3	21.4	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(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	802	16.3	28.0	3.2	366	108	3.4	231	0.33	0.41	14	7.1
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

<1月の主な使用食材の産地(実績)>

食材	大根 にんじん	白菜 せり ピーマン みず芋 ニラ ごぼう	キャベツ ねぎ かぶ	パセリ りんご えのきだけ	にんにく りんご	玉ねぎ じゃがいも んじん	に	しらす
産地	練馬区	茨城	神奈川	長野	青森	北海道	熊本	静岡
食材	小松菜 めいがくつ	ほうれん草 さゆうり 小松菜 さといも	豚肉 いわし 大根 さつまいも キャベツ	鶏肉	しょうが じゃがいも	牛肉 いちご	もやし	
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	長崎	宮崎県	栃木	

※1月の飲用牛乳の生乳産地は東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道です。