

令和8年

1月献立表

八坂中学校

| 実施日 | | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|-----|---|---|--|---|---|---------------|--------------|-----------|-----------|
| 日 | 曜 | | 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 | 1食分 (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 ぶたひきにく とうふ だいず 水 とり にかまぼこ | こめ もちごめ さつまいも くるごま パンこ 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 パンバンジー 根菜のみそ汁 朝ごはん3ツケ食育部長賞 アレンジ献立 | ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりもも 水 とり にかとうふ みそ | こめ おおむぎ ごま さとう ごまあぶら こんにやく さといも こめぬかあぶら | きゅうり たまねぎ しょうが 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 ココアプリン 季節の献立 | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ウインナー アガー クリーム | コッペパン さとう こんすたいち こめぬかあぶら 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 果物(みかん) 小正月献立 | あずき ぎゅうにゅう いわし ぶたにく | こめ くるごま さとう かたくりこ | しょうが 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 | ボークカレーライス コーヒート牛乳 大根のツナサラダ | ぶたにく いんげんまめ レンズまめ クリーム コーヒートぎゅうにゅう まぐろかん | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こめぬかあぶら さとう こむぎこ ざらめ | にんにく しょうが 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 ちゃんご汁 食育の日 東京都 | あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう かじき けずりぶし とり にかとうふ かまぼこ わかめ みそ | こめ おおむぎ しろすりごま さとう こめぬかあぶら しらたき バター | しょうが 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 | ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ウインナー ちくわ うずらたまご たまご クリームチーズ きなこ | こめ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく ちくわふ 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 | 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 季節の献立 練馬ねぎの日 | ぶたにく ぎゅうにゅう とり にかあぶらあげ わかめ みそ | こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ しろごま ごまあぶら | にんにく にんじん もやし ねぎ (いつせいきゅうしよく) かぶ まいたけ だいこん こまつな | 853 | 15.0 | 32.3 | 3.1 |
| 22 | 木 | しっぽくうどん 牛乳 大学芋 | とり にかあぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう | うどん こめぬかあぶら さつまいも みずあめ くるごま 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3ツケ銅賞 アレンジ献立 | ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく いんげんまめ とうふ みそ たまご かつおぶし ちりめんじゃこ とり にか 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 かたくりこ こんにやく | ねぎ しょうが 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 にか レンズまめ いんげんまめ クリーム かんてん | こめ おおむぎ こめぬかあぶら 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 イナムドゥチ サーターアンダーギー 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 こめぬかあぶら さとう こんにやく こむぎこ くるごとう | しょうが 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 えびのピスタ 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 | しょくパン バター はちみつ さとう こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ | にんにく にんじん たまねぎ パセリ 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 にか けずりぶし ぶたにく ポンレスハム あかいか とうふ | こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら | しょうが キャベツ にんじん はくさい ねぎ なら もやし | 806 | 19.1 | 25.6 | 3.5 |
| 30 | 金 | 五色ご飯 牛乳 栄養みそ汁 のり塩ポテト 大正12年頃の料理 | とりひきにく 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 こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう しろすりごま | しょうが 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 | 白米 せり びーまん みず菜 ニら ごぼう | キャベツ ねぎ かぶ | パセリ りんご えのきたけ しめじ | にんにく りんご | 玉ねぎ じゃがいも にんじん | しらす |
|----|-------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|------------|-------------------|-------|
| 産地 | 練馬区 | 茨城 | 神奈川県 | 長野 | 青森 | 北海道 | 熊本 静岡 |
| 食材 | 小松菜 めだい かつお | ほうれん草 きゅうり 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。