



令和8年 1月献立表

中野区立小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			I値・たんぱく質・脂質		
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8	木	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 真沢山すまし汁	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 こま	枝豆 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ ほうれん草	586	23.5	16.2
9	金	発芽玄米ご飯		いしやものサクサク揚げ 大豆入り茹で野菜 味噌けんちん汁	牛乳 いしやも 大豆 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	619	22.2	20.1
13	火	ご飯		鶏肉のピリ辛焼き 切り干し入り中華サラダ 中華風コンスープ	牛乳 鶏肉 卵	米 ごま油 砂糖 油 ごま 片栗粉	生姜 にんにく 切り干し大根 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ クリームコーン 椎茸 小松菜	601	22.3	19.2
14	水	宝袋うどん		きゃべつちりめん フルーツきんとん	油揚げ 鶏肉 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ	もち 砂糖 うどん さつまいも バター	人参 椎茸 菊 ねぎ 小松菜 キャベツ りんご	651	23.1	15.7
15	木	ジャンバラヤ		カップエッグ グリーンポテト 野菜スープ	豚挽き肉 ひよこまめ 牛乳 卵 ベーコン	米 パター 油 じゃがいも	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン バセリ キャベツ	565	21.1	17.4
16	金	ご飯		鯖の香味ソース きんぴら 味噌汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま 油 糸こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ 蓮根 人参 しめじ 小松菜	620	23.7	18.6
19	月	麦ご飯		家常豆腐 野菜ナムル 野菜チップス	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 さつまいも	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 菊 キャベツ グリーンピース もやし ほうれん草 にんにく かぼちゃ ごぼう	624	20.7	20.6
20	火	ビスキュイパ ン		コック・オー・ヴァン すりおろし野菜のドレッシングサラダ 花みかん	脱脂粉乳 卵 牛乳 鶏肉	小麦粉 砂糖 ショートニング バター 油 こめこ	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム フロッコリー トマト もやし キャベツ きゅうり りんご みかん	656	22.6	24.2
21	水	ニラそばろ井		磯香和え 根菜汁	豚挽き肉 牛乳 ちりめんじゃこ のり 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ なら ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ	626	23.5	19.0
22	木	チキンピラフ		白身魚のムニエル カラフルサラダ 人参ポタージュ	鶏肉 牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム	米 パター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース レモン キャベツ きゅうり ピーマン クリームコーン バセリ	640	23.4	21.2
23	金	ご飯		里芋コロッケ 白菜のお浸し 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 かつお節 わかめ 豆腐 味噌	米 里芋 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ バセリ 白菜 ほうれん草 大根	609	18.0	18.3
26	月	スパゲッティベ スカーレー		豆と野菜のドレッシング和え 桃のパンナコッタ	いか 海老 ツナ 牛乳 大豆 生クリーム アガー	スパゲッティ 油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト きゅうり 蓮根 枝豆 桃	583	20.7	21.0
27	火	ビビンバ		チャブチェ わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 蒸しかまぼこ わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 はるさめ こま	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 人参 小松菜 玉ねぎ ピーマン ねぎ えのきたけ	617	23.2	17.9
28	水	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き もやしとコーンのおかか和え 真沢山汁	牛乳 鮭 味噌 かつお節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 パター こんにゃく じゃがいも	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン 人参 ごぼう 大根 小松菜	579	24.4	13.0
29	木	コッパパン		カレーシチュー ブレンチサラダ りんご	脱脂粉乳 牛乳 豚肉	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 じゃがいも パター	にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり	558	17.7	20.9
30	金	深川飯		いかの天ぷら 野菜のからし醤油かけ 味噌汁	あさり 油揚げ 牛乳 いか 卵 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま 小麦粉 油	ねぎ みつば 小松菜 もやし 玉ねぎ 大根 人参	576	24.7	18.4

	I値・ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	607	22.2	18.9	340	96	2.6	2.9	246	0.35	0.51	31	2.3	6.2