



令和7年度 1月の給食



給食回数：15回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
1月9日 金	牛乳 チキンカレーライス ハムサラダ りんご 	牛乳 鶏肉 ハム	米 油 ジャガイモ 米粉 マーガリン 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 キャベツ りんご	
1月13日 火	牛乳 豚キムチ丼 中華スープ ごま団子	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 あずき	米 油 砂糖 ごま油  白玉粉 上新粉 ごま 	にんにく 人参 白菜 玉ねぎ もやし キムチ  長ねぎ なら 	江戸東京野菜 千住ねぎ
1月14日 水	牛乳 ひじきごはん 卵焼き もやし入りサラダ さつまい	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 卵 みそ	米 油 砂糖 さつまい 	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし  きゅうり 長ねぎ 	江戸東京野菜 千住ねぎ
1月15日 木	牛乳 中華おこわ 大豆サラダ  にら入りスープ スイートスプリング	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 	米 もち米 油 砂糖 ごま油 ごま 	人参 ごぼう きゅうり キャベツ なら コーン 長ねぎ スイートスプリング	
1月16日 金	牛乳 グラタントースト コーンサラダ ABCトマトスープ いちご	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ベーコン	食パン 砂糖 油 バター 小麦粉 ABCパスタ	玉ねぎ パセリ キャベツ しめじ 人参 きゅうり コーン いちご にんにく 生姜 トマト	
1月19日 月	牛乳 ごはん いかにのりとうがらめ  ピリ辛サラダ かぶのみそ汁	牛乳 いか  油揚げ みそ 	米 油 でん粉 米粉 砂糖 ごま ごま油	しょうが コーン もやし きゅうり かぶ かぶ菜 にんにく 長ねぎ 人参 きゃべつ	【東京産野菜】 長ねぎ 
1月20日 火	牛乳 かきたまうどん キャベツの和え物 スイートポテト 	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆乳 かまぼこ	うどん 砂糖 でん粉 さつまい  マーガリン	白菜 人参 長ねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし	 1月 誕生日給食
1月21日 水	牛乳 ハヤシライス じゃが芋のハニーサラダ いちご 	牛乳 大豆 豚肉	米 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 ジャガイモ はちみつ 	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり いちご	
1月22日 木	牛乳 ごはん カレーマッポ豆腐 春雨サラダ 	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 	米 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ エリンギ きゅうり  グリーンピース もやし	
1月23日 金	牛乳 ごはん  子持ちししゃものいそべ揚げ きんぴら だんご汁 津のかがやき	牛乳 子持ちししゃも 青のり 豚肉 みそ	米 米粉 油 しらたき 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参 れんこん  生姜 大根 もやし  長ねぎ コーン 津のかがやき	江戸東京野菜 千住ねぎ
1月26日 月	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ 人参ドレのサラダ 千切り野菜のスープ	牛乳 豆腐 豚肉 ベーコン 	米 油 パン粉 でん粉 砂糖 オリーブオイル 	玉ねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり 人参	
1月27日 火	牛乳 ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 海そうサラダ 卵入りキムチスープ	牛乳 海そう 豚肉 豆腐 卵 	米 ぎょうざの皮 油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉	キャベツ 人参 もやし にんにく 生姜 キムチ えのきたけ 長ねぎ なら 	
1月28日 水	牛乳 卵チャーハン パリパリサラダ 豆腐入りスープ 天草	牛乳 豚肉 なた 卵 鶏肉 豆腐 	米 油 ワンタンの皮 砂糖 ごま油 	にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 人参 チンゲンサイ 天草	
1月29日 木	牛乳 レモンシュガートースト 白菜のシチュー ぶどうゼリー 	牛乳 鶏肉 大豆 豆乳 寒天	食パン 油 砂糖 じゃが芋 米粉 バター	人参 玉ねぎ 白菜  レモン ぶどう 	【東京産野菜】 八丈島の フルーツレモン 人参
1月30日 金	牛乳 ご飯 鮭のみそバター焼き しらす入りお味噌汁 豚汁	牛乳 鮭 しらす干し のり 豚肉 豆腐 みそ 	米 油 ジャガイモ こんにゃく  マーガリン	大根 小松菜 えのきたけ もやし 人参 コーン ごぼう 長ねぎ しめじ	【東京産野菜】 小松菜 大根

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



〈今月の給食指導目標〉

「正しいマナーで食べよう」



1月の平均

エネルギー : 594 kcal
たんぱく質 : 24g
脂 質 : 19.7g