

令和7年度

## 1 月 の 献 立 表

豊島区立西巣鴨小学校

校長 後藤 大輔

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
8	木	牛乳	ぎゅうにゅう			605	
		カレーライス	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ		
		ポイル野菜		さとう あぶら	キャベツ きゅうり もやし いんげん とうもろこし		
		くだもの			スイートスプリング(かんきつ類)		
		リクエスト給食 カレーライス					
						21.3	17.1
9	金	牛乳	ぎゅうにゅう			562	
		ごはん		こめ			
		鶏肉の松風焼き	とりにく みそ	あぶら かたくりこ けし	しょうが たまねぎ		
		五色煮	あぶらあげ	あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう エリンギ いんげん		
		高野豆腐と野菜のスープ	とりにく こうやどうふ		にんじん だいこん みつば こまつな		
						26.3	19.0
13	火	牛乳	ぎゅうにゅう			609	
		七草うどん	とりにく	うどん あぶら さとう	だいこん にんじん かぶ はくさい こまつな		
		かぼちゃの天ぷら		はくりきこ あぶら	せり ねぎ		
		白玉ぜんざい	あずき	しらたま さとう みずあめ	かぼちゃ		
		鏡開き(11日)					
						22.5	16.1
14	水	牛乳	ぎゅうにゅう			596	
		ごはん		こめ			
		ブロッコリーと厚揚げの中華煮	あつあげ とりにく	さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら かたくりこ	にんじん エリンギ たまねぎ ブロッコリー		
		ちくわのごまマヨネーズ和え	ちくわ わかめ	ごま たまごふしょうマヨネーズ さとう	きゅうり にんじん たまねぎ		
		くだもの			りんご		
						24.1	20.9
15	木	牛乳	ぎゅうにゅう			627	
		ごはん		こめ			
		ほっけのおろしかけ	ほっけ	かたくりこ あぶら	だいこん		
		ほうれん草のごま和え		ごま さとう	ほうれんそう はくさい にんじん		
		さつま汁	とりにく みそ	あぶら さつまいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ		
						27.3	20.4
16	金	牛乳	ぎゅうにゅう			620	
		やきにく丼	ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ		
		きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	さとう ごま	きゅうり かぶ		
		みそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな ねぎ		
		くだもの			ネーブル(かんきつ類)		
						31.2	15.3
19	月	牛乳	ぎゅうにゅう			615	
		シーフードピラフ	いか えび わかめ	こめ バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム		
		白菜と大豆のスープ	だいず ベーコン ぶたにく あげボール		セロリ パセリ たまねぎ はくさい にんじん		
		バナナライスペッド	ぎゅうにゅう	こめこ さとう バター あぶら みずあめ	バナナ		
20	火	牛乳	ぎゅうにゅう			584	
		ごはん		こめ			
		ぶりの照り焼き	ぶり		しょうが		
		みぞれサラダ		さとう かたくりこ	はくさい こまつな にんじん だいこん		
		みそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな		
くだもの			あまくさオレンジ(かんきつ類)				
						27.5	18.8
21	水	牛乳	ぎゅうにゅう			595	
		キムたくチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら	キムチ たくあん ねぎ		
		チヂミ	ぶたにく たまご	はくりきこ ごまあぶら ごま さとう	ねぎ にら		
		田舎風スープ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ		
22	木	牛乳	ぎゅうにゅう			649	
		チーズミートドッグ	ぶたにく チーズ	コッペパン さとう パンこ あぶら	たまねぎ にんじん		
		野菜チップス		さつまいも あぶら	ごぼう れんこん		
		クリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん		
				はくりきこ	グリーンピース		
						29.5	27.7

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)の数値をのせています。  
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
23	金	牛乳	ぎゅうにゅう			596	
		リクエスト給食 ごはん		こめ			
		鶏のからあげ	とりにく	かたくりこ はくりきこ あぶら	にんにく		
		白菜のゆず風味和え		さとう	はくさい もやし にんじん こまつな ゆず		
		みそ汁	こうやどうふ みそ		たまねぎ かいわれだいこん		
						26.4	23.1
26	月	牛乳	ぎゅうにゅう			628	
		豚肉の柳川風井	ぶたにく たまご のり	こめ おおむぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ		
		つみれ汁	いわし とうふ	かたくりこ あぶら さといも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな		
		くだもの			いよかん(かんきつ類)		
		1月24日～30日 全国学校給食週間					
						29.4	17.9
27	火	牛乳	ぎゅうにゅう			604	
		ガーリックライス		こめ あぶら	にんにく パセリ		
		パパ・レジェーナ	ぶたにく	じゃがいも あぶら はくりきこ	にんじん たまねぎ にんにく		
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん		
		カルド・デ・ポジョ	とりにく	スパゲティ	にんにく しょうが とうもろこし にんじん レモン		
						19.9	21.8
28	水	牛乳	ぎゅうにゅう			577	
		しょうゆラーメン	ぶたにく	めん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ		
		しょうゆラーメン			きくらげ しめじ はくさい		
		ポテサラ春巻き	ハム	たまごふしやうマヨネーズ あぶら	グリーンピース		
		くだもの		じゃがいも はるまきのかわ	つのががやき(かんきつ類)		
						24.6	20.6
29	木	牛乳	ぎゅうにゅう			631	
		山坂達者飯	だいず ちりめんじゃこ	こめ あぶら かたくりこ	えだまめ		
		ししゃものごま揚げ	ししゃも	はくりきこ かたくりこ ごま あぶら	しょうが		
		妙めなます	あぶらあげ	あぶら しらたき さとう ごま	だいこん にんじん れんこん		
		すまし汁	とりにく わかめ	ふ	こまつな		
						28.4	23.4
30	金	牛乳	ぎゅうにゅう			619	
		チリビーンズライス	ベーコン ぶたにく だいず	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト		
		いんげんまめ チーズ		かたくりこ バター			
		ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん もやし こまつな とうもろこし		
		くだもの			はるか(かんきつ類)		
						23.6	19.7

#### ★リクエスト給食

1月は1年生のリクエスト給食です。

今回は主食・主菜から食べたい料理を選んでもらいました。