

令和7年12月25日

1月給食献立表

令和7年度1月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量
8木	キーマカレー	○	かいぞうサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ かいぞう アガ	ごめ あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん トマト りんご セロリ にんにく しょウガ ぶどう きゅうり キャベツ コーン みかん	688 kcal 20.7 g 23.8 g 1.6 g
9金	ゆかりごはん [鏡開き献立]	○	さかなのみそマヨやき からしあえ そうに	ぎゅうにゅう さかな みそ とりにく あぶらあげ	ごめ マヨネーズ しらたまこ	ゆかり たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ もやし ながねぎ だいこん	600 kcal 21.1 g 23.2 g 2.6 g
12月							
成人の日							
13火	しらすわかめごはん	○	あげいもにくじゅか しゅうゆあえ りんご	ぎゅうにゅう しらす わかめ ぶたにく みそ	ごめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが しらたき にんじん たまねぎ ごまつな グリンピース もやし りんご	636 kcal 22.1 g 21.8 g 2.1 g
14水	ごはん	○	さかなのやさいあんかけ はくさいのごまえ ぐだくさんみぞしる	ぎゅうにゅう さかな みそ とりにく とうふ	ごめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょウガ にんじん たまねぎ えのき はくさい ごまつな だいこん ながねぎ	621 kcal 26.5 g 20.7 g 2.0 g
15木	ぶたキムチどん	○	はるさめスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく アガ	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ キムチ さくらげ にんじん ごまつな にら バイナップル みかん	588 kcal 21.9 g 17.8 g 2.2 g
16金	カレーランド	○	わかさきのいそべあげ ごまツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかさき あおのり	うどん あぶら でんぶん こめこ マヨネーズ	にんじん たまねぎ えのき ながねぎ ごまつな キャベツ	546 kcal 30.1 g 19.6 g 2.1 g
19月	あぶたまどん [東京野菜献立]	○	わかめのみぞしる ポリポリだいばず	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ たまご わかめ とうふ だいばず あおのり	ごめ むぎ さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん えのき だいこん	622 kcal 31.1 g 23.0 g 2.2 g
20火	かやくごはん	○	あぶらふのにもの うめおかかえ ポンカン	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく おかか	ごめ さとう あぶら じゃがいも あぶらふ	にんじん しょうが きゅうり こんにゃく たまねぎ うめ キャベツ ポンカン	574 kcal 20.2 g 15.1 g 2.2 g
21水	ミートソース パスタ	○	オニオンサラダ さつまいもドーナツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいばず	パスタ あぶら さとう さつまいも ごめこ	たまねぎ にんにく セロリ トマト キャベツ きゅうり もやし ごまつな コーン	610 kcal 23.0 g 20.3 g 2.1 g
22木	ごはん	○	ひじきのぶりかけ さかなのびりからやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう ひじき おかか さかな ぶたにく みそ	ごめ さとう あぶら ごま じゃがいも	しょウガ ごまつな もやし えのき ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ	576 kcal 29.2 g 19.5 g 2.0 g
23金	ハヤシライス	○	まめサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なまクリーム	ごめ むぎ あぶら こめこ さとう さつまいも バター	にんにく しょウガ たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ ごまつな キャベツ きゅうり コーン	724 kcal 21.0 g 24.9 g 2.0 g
26月	ごはん	○	さかなのさいきょうやき ごしきあえ すいとん	ぎゅうにゅう さかな みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ごめ さとう あぶら こむぎこ	しょウガ にんじん ごまつな もやし はくさい コーン だいこん ながねぎ	587 kcal 28.1 g 17.6 g 2.2 g
27火	あけパン	○	クリームシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら さとう さつまいも じゃがいも ごめこ バター	たまねぎ にんじん えのき しょウガ バセリ キャベツ もやし コーン	582 kcal 22.7 g 23.0 g 2.3 g
28水	そぼろどん	○	とうふのすまじる やきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ あぶらあげ	ごめ むぎ あぶら さとう さつまいも	しょウガ グリンピース ごまつな にんじん ながねぎ だいこん	594 kcal 25.2 g 19.3 g 1.6 g
29木	マーボーとうふどん	○	わかめスープ おからドーナツ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく だいばず とりにく わかれ おから たまご	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター じょうしんこ	しょウガ にんにく ながねぎ にんじん にら ごまつな	642 kcal 26.3 g 23.7 g 2.4 g
30金	しらすわかめごはん	○	くじらのたつたあげ きりほしだいこんのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう しらす わかめ くじら ぶたにく	ごめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	にんにく しょウガ だいこん りんご たまねぎ もやし ごぼう きりほしだいこん にんじん きゅうり ながねぎ ごまつな	568 kcal 26.3 g 16.9 g 2.3 g

1月の平均：エネルギー:605kcal たんぱく質:16.5%

1月の給食目標：感謝の気持ちで 食べよう

材料の都合により献立を変更することがあります。

…よくかんで食べてほしい給食です。

給食に出る旬(しゅん)の食べ物

キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう はくさい ごまつな さつまいも みかん りんご ポンカン

1月24日～30日 学校給食週間