

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	○	かいそうサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンスめめ かいそう アガー	こめ 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 しょうが 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	こめ マヨネーズ しらたまご	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 27.1 g 23.2 g 2.6 g
12 月	成人の日						
13 火	しらすわかめごはん	○	あげいもにくじゃが しょうゆあえ りんご	ぎゅうにゅう しらす わかめ ぶたにく みそ	こめ おぎ 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 グリーンピース 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 はくさいのごまあえ くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう さかな みそ とりにく とうふ	こめ おぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが 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 あんにとろろ	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ おぎ 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 きくらげ にんじん ごまつな にら パイナップル みかん	588 Kcal 21.9 g 17.8 g 2.2 g
16 金	カレーうどん	○	わかさぎのいそべあげ ごまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかさぎ 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】	○	わかめのみそしる ポリポリだいず	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 だいず あおのり	こめ おぎ 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	○	あぶらふのにももの うめおかかあえ ポンカン	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく おかか	こめ 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 ごんにゃく 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 さつまいもドーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	パスタ あぶら さとう さつまいも こめこ	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	○	ひじきのふりかけ さかなのピリからやき 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	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうが ごまつな もやし えのき ごぼう にんじん ごんにゃく 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 レンスめめ なまクリーム	こめ おぎ あぶら こめこ さとう さつまいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 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	こめ さとう あぶら こめこ	しょうが 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	あげパン	○	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 こめこ バター	たまねぎ にんじん えのき しょうが パセリ 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	○	とうふのすましじる 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	こめ おぎ あぶら さとう さつまいも	しょうが グリーンピース 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 おかからドーナッツ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく だいず とりにく わかめ おから たまご	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん こめこ バター じょうしんこ	しょうが 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	こめ おぎ さとう でんぶん あぶら ごま	にんにく しょうが 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24日～30日学校給食週間

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