



# 令和6年度1月の給食献立表

★今月の給食目標★～学校給食について理解しよう、食事のマナーを身につけよう～

行事メニュー、給食週間メニュー、リクエストメニューが登場します。



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	ぎいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものとなる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしきととのえるものとなる	k cal	g
9	木	【正月メニュー】 ななくさなめし ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ こうはくなます トックいりぞうに	牛乳 鯖 塩昆布 鶏肉	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま トック	七草(乾燥) 生姜 大根 人参 しめじ 白菜 長ねぎ	611	23.4
10	金	みそラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも りんご	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 上白糖 さつまいも 水あめ 黒いりごま	人参 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ にんにく 生姜 にら 長ねぎ りんご	645	20.5
14	火	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ビーンズシチュー パリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆水煮 大豆 調理用牛乳 生クリーム	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 ワンタンの皮	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 小松菜 コーン チンゲン菜	609	24.7
15	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのかわりソースかけ やさいのごまいため みそしる	牛乳 メルルーサ 豚肉 ちくわ 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白すりごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし 小松菜 大根 長ねぎ	626	27.5
16	木	にこみうどん ぎゅうにゅう さつまいもとかいかきあげ レモンケーキ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 粉かつお いか 卵 調理用牛乳	うどん さつまいも 薄力粉 片栗粉 なたね油 バター 上白糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 レモン汁	618	26.2
17	金	【韓国料理】 ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン はくさいのかんこくふうサラダ かんこくふうわかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 はちみつ ごま油 白いりごま	にんにく 生姜 白菜 きゅうり 人参 長ねぎ レモン汁	579	27.9
20	月	ごはん ぎゅうにゅう しおこうじハンバーグ チャオホーツァイ みそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 卵 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 はん粉 上白糖 片栗粉 なたね油 緑豆春雨	人参 長ねぎ 大根 生姜 干し椎茸 茹でだけのこ 緑豆もやし ほうれん草 小松菜	602	28.0
21	火	ボンゴレスパゲティ ぎゅうにゅう ハニーサラダ かんきつるい	牛乳 あさり(冷凍) ベーコン 粉かつお	スパゲティ なたね油 オリーブ油 片栗粉 じゃがいも はちみつ	にんにく 玉ねぎ しめじ 菜ねぎ キャベツ 人参 コーン 柑橘類	593	22.6
22	水	【インドネシア料理】 ナシゴレン ぎゅうにゅう サテ・アヤム (やきとり) ソト・アヤム (スープ)	牛乳 ベーコン えび 卵 鶏肉	精白米 なたね油 ごま油 上白糖	人参 茹でだけのこ 赤ピーマン 菜ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 緑豆もやし ホールトマト 長ねぎ レモン汁	570	30.6
23	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレームニエル しらたきのきんぴら みそしる	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 なたね油 バター 上白糖 白いりごま ごま油 じゃがいも	人参 ごぼう さやいんげん 緑豆もやし にら 白滝	621	27.5
24	金	【全国学校給食週間メニュー】 コッペパン ぎゅうにゅう カレーシチュー マカロニサラダ	牛乳 豚肉	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 上白糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 りんご グリーンピース(冷凍) きゅうり コーン	540	22.5
27	月	【全国学校給食週間メニュー】 むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのしおやき にびたし とんじる	牛乳 鯖 油揚げ かつお節 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 緑豆もやし ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	588	31.3
28	火	【台湾料理】 ルーローハン ぎゅうにゅう ルオポータン かんきつるい	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 押し麦 ごま油 上白糖	チンゲン菜 にんにく 生姜 大根 茹でだけのこ 人参 エリンギ レタス 柑橘類	589	31.5
29	水	【全国学校給食週間メニュー】 ごしよごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのスタミナごまあげ えいようみそしる	牛乳 ひじき 油揚げ メルルーサ 白みそ 赤みそ	精白米 なたね油 さといも 上白糖 片栗粉 白いりごま	ごぼう 人参 にんにく 大根 白菜 干し椎茸 長ねぎ	591	24.1
30	木	【全国学校給食週間メニュー】 カレーライス ジョア コールスローサラダ りんご	ジョア 豚肉	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) キャベツ コーン レモン汁	594	18.7
31	金	たんたんめん ぎゅうにゅう ポテトのごまだれ はるさめサラダ	牛乳 豚肉 白みそ	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 白すりごま ごま油 白ねりごま 片栗粉 じゃがいも 黒いりごま 黒砂糖 水あめ 緑豆春雨	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でだけのこ 長ねぎ にら 緑豆もやし きゅうり	576	22.8

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)