



# 令和7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	きいろのしょくひん	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になる	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をととのえるものになる	k cal	g
9	金	【正月メニュー】 しるかけななくさがゆ ぎゅうにゅう さけのみそづけやき ちくぜんに かんきつるい	牛乳 鮭 白みそ 鶏肉 さつま揚げ	精白米 上白糖 なたね油 里芋	七草 大根 かぶ 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 茹でたけのこ 柑橘類	569	28.6
13	火	【ジョージア(グルジア)料理】 バターライス ジョア シュクメルリ ひよこまめのいろどりサラダ	ジョア 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ ひよこ豆	精白米 なたね油 じゃがいも さつまいも 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ パセリ レモン汁 白菜 きゅうり 人参 緑豆もやし コーン	593	22.1
14	水	たらこスパゲティ ぎゅうにゅう ヤミーコリアンふうポテトサラダ かんきつるい	牛乳 ベーコン たらこ サワークリーム	スパゲティ なたね油 オリーブ油 バター じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 柑橘類	645	21.3
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのうめだれ れんこんとはるさめのきんぴら みそしる	牛乳 鯖 豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 黒砂糖 白いりごま 緑豆春雨 上白糖	ねり梅 むぎ枝豆 れんこん 人参 干し椎茸 さやいんげん 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	639	27.2
16	金	【リクエスト給食】 しろごまのあげパン コーヒーぎゅうにゅう クリームチーズシチュー かいそうサラダ	コーヒー牛乳 豚肉 調理用牛乳 ピザチーズ わかめ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 白すりごま じゃがいも 薄力粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	582	18.7
19	月	ひすいチャーハン ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざのあますあんかけ ごもくちゅうかスープ	牛乳 鶏卵 豚肉	精白米 なたね油 ごま油 餃子の皮 薄力粉 上白糖 片栗粉 緑豆春雨	にんにく ほうれん草 生姜 キャベツ 長ねぎ たら 玉ねぎ 人参	619	25.3
20	火	【ギリシャ料理】 くろざとうしょくパン ぎゅうにゅう さかなのレモンソースかけ タラモサラタ ファクス・スバ	牛乳 メルルーサ たらこ レンズ豆	パン 片栗粉 なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	レモン汁 むぎ枝豆 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	579	27.4
21	水	【韓国料理】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり チャプチェ キムチチゲ	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 白みそ	精白米 黒砂糖 なたね油 緑豆春雨 上白糖 ごま油 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 えのきたけ 白菜キムチ たら	560	27.9
22	木	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン やさいジュース はるまき かんきつるい	豚肉	気になる野菜ジュース 蒸し中華麺 なたね油 ごま油 緑豆春雨 片栗粉 春巻きの皮 薄力粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし たら 長ねぎ 干し椎茸 茹でたけのこ 柑橘類	574	21.4
23	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりちゅうかハンバーグ ラーバーツアイ ふゆやさいのちゅうかスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 鶏卵	精白米 緑豆春雨 片栗粉 ごま油 上白糖 三温糖	長ねぎ 人参 えのきたけ 生姜 たら 白菜 緑豆もやし 干し椎茸 玉ねぎ かぶ	600	28.7
26	月	【全国学校給食週間メニュー】 コッペパン ジャム 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 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 上白糖	ジャム 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	589	21.5
27	火	【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 やさいのこうみあえ すいとん	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ	精白米 押し麦 ごま油 白いりごま 薄力粉 片栗粉	小松菜 緑豆もやし 人参 生姜 ごぼう 大根 白菜 干し椎茸 長ねぎ	595	29.2
28	水	【全国学校給食週間メニュー】 ソフトめんのミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう ポテトいりフレンチサラダ かんきつるい	牛乳 ベーコン 豚肉	ソフト麺 なたね油 上白糖 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ きゅうり コーン 柑橘類	614	24.5
29	木	【全国学校給食週間メニュー】 ごしきごはん ぎゅうにゅう さかなとポテトのあげに えいようみそしる	牛乳 ひじき 油揚げ かじき 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 なたね油 里芋 上白糖 片栗粉 じゃがいも	ごぼう 人参 生姜 にんにく ピーマン さやいんげん 大根 白菜 干し椎茸 長ねぎ	592	23.7
30	金	3年1組でづくりこまだん ぎゅうにゅう とんじる かんきつるい	牛乳 ベーコン 生揚げ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 上白糖 なたね油 じゃがいも	大根 かぶ にんにく 生姜 人参 えのきたけ 白菜 長ねぎ 小松菜 れんこん ごぼう こんにゃく 柑橘類	617	24.8

(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。)