

# 1月予定献立表



令和8年1月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質
8	木	給食開始 七草献立	ご飯	○			米	617 kcal
			おみくじコロッケ		豚ひき肉 プロセスチーズ ウィンナー	玉葱 人参 ホールコーン	じゃがいも 油 マッシュポテト 薄力粉 パン粉	23.6 g
			もやしとわかめの和え物		カットわかめ かつお節	もやし みずな 人参		
			七草みそ汁		みそ 油揚げ 木綿豆腐	大根 かぶ せり 小松菜		
9	金	鏡開き 献立	切干大根ご飯	○	油揚げ	人参 切干大根	米 砂糖	662 kcal
			いぶりがっこマヨサラダ			キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン いぶりがっこ 玉葱	じゃがいも エッグケアマヨネーズ 三温糖	19.2 g
			白玉汁粉		小豆		砂糖 冷凍白玉	
13	火		ご飯	○	ガストロ みそ		米	630 kcal
			魚の麦みそ焼き		牛肉 大豆	にんにく しょうが 玉葱 人参 にら	砂糖 大麦	30.7 g
			韓国風肉じゃが				しらたき じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	
			ひじきのナムル		干しひじき	小松菜 人参 緑豆もやし にんにく しょうが	ごま 砂糖 ごま油	
14	水		カツカレー	○	豚肉 ピザ用チーズ たまご	にんにく しょうが トマトケチャップ 人参 玉葱	米 じゃがいも 薄力粉 無塩バター パン粉 揚げ油	729 kcal
			ジョア		ジョア(ブレーン)			25.4 g
			ファイバーサラダ		糸寒天	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごま油 砂糖	
			グレーブゼリー		アガー	ぶどうジュース	砂糖	
15	木	正月 献立	さつまいもと小豆のおこわ	○	小豆		米 もち米 さつまいも	607 kcal
			千草焼き		鶏ひき肉 たまご	玉葱 人参 青菜	砂糖	29.3 g
			大根とじゃこのサラダ		ちりめんじやこ	大根 きゅうり	ごま油 砂糖	
			飛鳥汁		鶏肉 牛乳 みそ	ごぼう 人参 しめじ はくさい		
16	金		ピザトースト	○	ベーコン ピザ用チーズ	にんにく トマトピューレ ケチャップ 玉葱 マッシュルーム(水煮) ビーマン	食パン	594 kcal
			ハンガリアンシチュー		鶏肉 ひよこまめ 粉チーズ	しょうが 玉葱 人参 ビーマン 赤バリカ トマトピューレ サイainげん	じゃがいも バター 薄力粉	25.4 g
			雄宝(マスカット)			雄宝(マスカット)		
19	月		しょうゆラーメン	○	豚肉 焼き豚	しょうが にんにく もやし 小松菜 玉葱 ながねぎ メンマ	中華めん 砂糖	582 kcal
			のりのサラダ		刻みのり	水菜 キャベツ 人参 もやし	ごま油 三温糖	24.7 g
			ポテトたこ揚げ		たこ ベーコン たまご 青のり かつおぶし	ながねぎ 紅しょうが	じゃがいも 薄力粉	
20	火		ご飯	○	タラ 粉チーズ		米	580 kcal
			たらごまんぞく焼き				エッグケアマヨネーズ 黒ごま パン粉	25.7 g
			フレンチサラダ			キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン	砂糖	
			ミネストローネ		ベーコン 豚肉 粉チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	マカロニ	
21	水		チキンクリームライス	○	鶏肉 牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 マッシュルーム(水煮)	米 薄力粉 バター	612 kcal
			人参サラダ		まぐろツナ	人参 キャベツ レモン汁 らっきょう(甘酢漬)	ごま 三温糖	20.9 g
			いよかん			いよかん		
22	木		枝豆そぼろご飯	○	鶏ひき肉	しょうが えだまめ	米 砂糖	588 kcal
			中華風和え物			キャベツ 小松菜 きゅうり 人参	ごま油 ごま	26.4 g
			ワンタンスープ		豚肉	人参 干し椎茸 しょうが ねぎ 小松菜	ワンタンの皮 ごま油	
			金柑			金柑		
23	金	5年生 校外学習	えびピラフ	○	えび ベーコン	しょうが にんにく セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム(水煮)	米 バター	601 kcal
			野菜スープ		鶏肉	人参 ホールコーン 小松菜 キャベツ 玉葱	じゃがいも	23.5 g
			黄桃のヨーグルトケーキ		たまご ヨーグルト	黄桃缶	砂糖 油 薄力粉	
26	月	学校給食 週間	塩おにぎり	○	塩鮭		米	602 kcal
			鮭の塩焼き					31.3 g
			ごまあえ			小松菜 もやし 人参	ごま 三温糖	
			豚汁		豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	しょうが 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ごま油 こんにゃく じゃがいも	
27	火		スパゲティミートソース	○	ベーコン 豚ひき肉 粉チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ	ソフトめん 薄力粉 バター 砂糖	666 kcal
			いもかぼサラダ		ベーコン	かぼちゃ きゅうり 玉葱	さつまいも エッグケアマヨネーズ	20.1 g
			りんご			りんご		
28	水		ご飯	○	くじら肉	にんにく 玉葱 しょうが	米	587 kcal
			鯨の竜田揚げ				揚げ油 三温糖 ごま油 片栗粉	27.3 g
			はるさめサラダ		ロースハム	キャベツ きゅうり 人参 しょうが	緑豆はるさめ 三温糖 油 ごま油	
			すまし汁			湯通し塩蔵わかめ 木綿豆腐	えのきたけ ねぎ	
29	木		ミルームーク		ココア		コッペパン 油 グラニュー糖	629 kcal
			ココア揚げパン		豚肉 大豆 金時豆 粉チーズ	にんにく 人参 セロリ 赤バリカ ケチャップ トマトピューレ	油 じゃがいも	25.8 g
			ポークピーンズ			キャベツ 人参 ホールコーン 玉葱	油 三温糖	
30	金	学校給食 週間	コールスローサラダ		鶏肉 油揚げ	たけのこ 人参 さやいんげん	米 こんにゃく 砂糖	601 kcal
			五目鶏ご飯		鶏肉	はくさい 大根 人参 ねぎ しめじ ごぼう	南部せんべい	25.6 g
			せんべい汁			キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	
			かき油揚げのおひたし			今日の平均栄養価	618kcal	
							25.3g	
						学校給食摂取基準	650kcal	
							21.1~32.5 g	

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。