



がつ きゅうしよく こんだて ひょう
1月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和8年1月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
8	木	ポークカレー ナン 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	ナン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 黄ピーマン かぶ 果物	724 20.8
9	金	ごはん 鶏肉入りすましじる 魚の蒲焼き みずなとこまつなのおひたし 牛乳	魚 鶏肉 わかめ 牛乳	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 ねぎ みずな 小松菜 もやし	690 26.6
12	月	成人の日				
13	火	新春 あけぼのずし 焼き魚 煮豆 こんだて 七草じる 牛乳	鶏肉 魚 金時豆 牛乳	米 里いも	人参 しいたけ きゅうり 大根 かぶ せり 小松菜	656 29.2
14	水	ちゃんこうどん 鶏とさつまいもの二色揚げ 果物缶 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉	しいたけ 大根 人参 白菜 ねぎ 小松菜 ナタデココ みかん缶	706 26.9
15	木	高知県の かつおめし ぐる煮 郷土料理 みそ汁 ゆずゼリー 牛乳	かつお のり さつま揚げ 厚揚げ 鶏肉 寒天 牛乳	米 米粉 里いも こんにやく さつまいも ゆずジュース	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん 大根 人参 ごぼう しいたけ 玉ねぎ しめじ ねぎ ナタデココ	643 29.6
16	金	パン 冬野菜のスープ ごぼうの洋風ハンバーグ 粉ふきいも 牛乳	豆腐 大豆 鶏肉 牛乳	パン パン粉 じゃがいも	白菜 かぶ 人参 セロリー ごぼう 玉ねぎ	598 23.1
19	月	ごはん から揚げあんかけ 切干大根のナムル もずくと豆腐のスープ 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 もずく 牛乳	米	切干大根 人参 もやし きゅうり にんにく ねぎ 小松菜 しいたけ しょうが	695 27.3
20	火	ごはん 豚バラのにんにく炒め チンゲン菜とトックのスープ 果物 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃがいも トック	しめじ エリンギ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にら にんにく しいたけ 人参 青梗菜 ねぎ 果物	697 22.8
21	水	パン ゆで野菜のドレッシングがけ 大豆のサモサ 豚肉入りミネストローネ 牛乳	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	パン チョコ じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参 カリフラワー コーン セロリー トマト缶	625 23.3
22	木	ごはん さばの文化干し焼き 里いものみそしる じゃこ入り即席づけ 牛乳	さば わかめ 油揚げ じゃこ 牛乳	米 里いも	人参 小松菜 キャベツ きゅうり	627 26.0
23	金	世界の料理 スパゲティシシリアン (イタリア) イタリアンサラダ 果物 牛乳	いか ベーコン 牛乳	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン 果物	605 24.6
26	月	ごはん なめこじる れんこんのはさみあげ キャベツのこぶづけ 牛乳	鶏肉 じゃこ 豆腐 昆布 牛乳	米 小麦粉	れんこん 人参 なめこ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	674 24.3
27	火	ごはん 酢豚 わかめスープ 果物 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ねぎ たけのこ 人参 果物	697 22.8
28	水	明治22年の 塩おむすび 根菜のみそしる こんだて 魚の塩焼き たくあんあえ 牛乳	魚 油揚げ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ 白菜	599 30.3
29	木	ごはん ゼリーフライ だんごじる すきこんぶのにつけ 牛乳	おから 高野豆腐 厚揚げ 昆布 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 白玉粉 小麦粉 パン粉 しらたき	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう しいたけ 小松菜	670 21.5
30	金	クラブ給食with ミルクパン ～ABCクッキング さけステーキクリームソース スタジオ ABCスープ 果物 牛乳	さけ 豚肉 レンズ豆 ベーコン 牛乳	パン バター 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ エリンギ しいたけパウダー ブロッコリー 人参 セロリー かぶ トマト缶 果物	613 31.9

予定 ☆27(火) 4年生 社会科見学