



1月 献立表



令和6年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	I類キ-
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	たんぱく質
8水	七草うどん	○	ちくわと野菜の和え物 白玉汁粉	鶏肉 油揚げ あずき ちくわ 牛乳	冷凍うどん 砂糖 冷凍白玉	人参 大根 小松菜 せり かぶ 干し椎茸 もやし きゅうり	582 23.0
9木	中華丼	○	華風もやし りんご	豚肉 いか えび 牛乳 うずらの卵	米 油 でん粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ 青梗菜 もやし きゅうり りんご	579 24.1
10金	れんこんごはん	○	ぶりの照り焼き 紅白なます 味噌汁	豚肉 ぶり 油揚げ 牛乳	米 もち米 油 砂糖 じゃがいも	れんこん ごぼう 生姜 大根 人参 レモン ねぎ 小松菜	655 33.8
14火	ごはん	○	松風焼き すまし汁 じゃがいもの白煮	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 わかめ 豆腐 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん 生姜 えのき ねぎ	644 27.6
15水	コッペパン	○	ポークビーンズ チーズサラダ デコボン	大豆 豚肉 チーズ 牛乳	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト きゅうり キャベツ デコボン	607 25.2
16木	ごはん	○	大根と厚揚げのピリ辛炒め かつおでんぶ むらくも汁	糸かつお 豚肉 卵 生揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま でん粉	大根 人参 さやいんげん 白菜 小松菜 ねぎ	650 32.3
17金	カレーピラフ	○	フレンチサラダ パインケーキ イタリアンスープ	豚肉 鶏肉 卵 牛乳	米 バター 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり セロリ パセリ バイン 干しぶどう	669 21.3
20月	ごはん	○	チキン南蛮 お浸し 味噌汁	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ 油	玉ねぎ きゅうり 小松菜 キャベツ 人参 もやし わけぎ	674 26.1
21火	親子丼	○	もやしの和え物 りんご	鶏肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ もやし りんご きゅうり	590 23.6
22水	ごはん	○	鯖の味噌煮 けんちん汁 キャベツの塩こぼし和え	鯖 塩昆布 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく	生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	622 31.8
23木	ホットドッグ	○	クラムチャウダー デコボン	フランクフルト 鶏肉 あさり 牛乳 豆乳 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン デコボン	664 26.8
24金	★ワンダフル給食 ごはん	○	酢豚 わかめスープ	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 油 でん粉 砂糖	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ 人参 ねぎ	676 27.4
27月	★クローアチアコロボメニュー 丸パン	○	トマトのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	豚肉 卵 牛乳 鶏肉	パンズパン 米 油 小麦粉 じゃがいも バター オリーブ油	玉ねぎ 人参 フロッコリー さやいんげん カリフラワー	634 30.1
28火	★高知黒コロボメニュー かつおめし	○	ぐる煮 味噌汁 ゆずゼリー	かつお のり 生揚げ さつま揚げ 鶏肉 アガー 牛乳	米 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま さといも こんにゃく さつままいも	生姜 にんにく いんげん ねぎ 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ しめじ ゆず ナタデココ	634 27.5
29水	★昔の献立 ごはん	○	鮭の塩焼き すいとん ひじきと根菜の土佐煮	鮭 ちくわ 糸かつお 鶏肉 油揚げ 牛乳 ひじき	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 白玉粉	れんこん 人参 ごぼう 生姜 かぶ 大根 白菜 ねぎ	622 29.3
30木	★ペルーコロボメニュー 牛肉のタリアテッレ	○	野菜とキヌアのスープ マラサラ・モラーダ	牛肉 牛乳	タリアテッレ 油 オリーブ油 ごま キヌア でん粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 赤たまねぎ トマト コリアンダー 葉ねぎ 人参 かぶ キャベツ グリンピース かぼちゃ バイン りんご	532 27.5
31金	ごはん	○	きびなごの唐揚げ ゆかり和え 厚揚げの野菜あんかけ	生揚げ 豚肉 牛乳 きびなご 糸かつお	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ しめじ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	670 30.1

学
校
給
食
週
間

*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。