















1月 献立表

令和7年度

渋谷区立富谷小学校

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、 骨や歯になるもの	からだの調子を 整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 - kcal	たんば く質 g
8	木	もちいり きつねうどん		やさいのみそドしかけ くりきんとん	豚肉 油揚げ 牛乳 白みそ	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	うどん もち 砂糖 ごま油 さつまいも 栗甘露煮 油	721	27.5
9	金	こだいまい ごはん		はすのつくね きゃべつのおかかあえ もずくいりかきたまじる	牛乳 鶏ひき肉 たまご 豆乳 みそ 豆腐 もずく 糸かつお	干し椎茸 ねぎ れんこん にんにく しょうが にんじん きゅうり あさつき キャベツ きゅうり	米 発芽玄米 赤米 ごま パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉	622	30.0
13	火	すきやきどん		いとかんてんのごますあえ くだもの(いちご)	豚肉 焼き豆腐 牛乳 糸寒天 油揚げ	玉葱 ねぎ しゅんぎく にんじん きゅうり もやし いちご	米 しらたき 砂糖 ごま 油	603	24.5
14	水	モンティ クリスト		ポトフ フルーツヨーグルトあえ	ハム チーズ たまご 牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ かぶ さやいんげん 黄桃 みかん りんご パイン	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油	579	27.4
15	木	れんこん ごはん		ぶりのてりやき こうはくなます ぶゆやさしいる	豚肉 牛乳 ぶり 笹かまぼこ 油揚げ	れんこん ごぼう しょうが にんじん だいこん ゆず はくさい かぶ せり ねぎ こまつな	米 もち米 油 砂糖	637	29.4
16	金	ポークカレー ライス		コールスローサラダ りんご	豚肉 牛乳	玉葱 にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	米 じゃがいも 薄力粉 バター 砂糖 米粒麦 油	656	19.2
19	月	ひじきふりか けごはん		きりぼしだいこんのたまごやき キャベツときゅうりの しらすあえ みそしる	ひじき 牛乳 豚肉 たまご 油揚げ みそ しらす干し	にんにく 玉葱 切干しだいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが	米 砂糖 ごま じゃがいも 油	607	28.5
20	火	ごはん	ジョア	ぎんだらのおねぎみそやき あげさといもとタコのにも なんでもせんぎりサラダ	ジョア(マスカット) 銀だら 白みそ たこ ひじき	しょうが にんにく ねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり レモン	米 里芋 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	614	19.7
21	水	ビビンバ		トックスープ くだもの(パイナップル)	たまご 豚肉 赤みそ 牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ こまつな パイナップル	米 砂糖 ごま トック ごま油 油	630	25.9
22	木	セサミ トースト		ポークシチュー ビーンズサラダ くだもの(デコボン)	牛乳 豚肉 ハム いんげんまめ ひよこめめ	玉葱 にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ にんにく デコボン	食パン バター はちみつ ごま じゃがいも 油 砂糖 薄力粉	714	24.4
23	金	ながさき ちゃんぽん		みそポテト グレープゼリー	豚肉 かまぼこ いか むきえび あさり 豆乳 牛乳 みそ 寒天	にんにく しょうが にんじん 玉葱 きくらげ キャベツ もやし こまつな ぶどうジュース	中華めん ラード じゃがいも 薄力粉 油 砂糖 片栗粉	615	24.1
26	月	かいせん てんぱらどん		みぞれじる くだもの(みかん)	ほたてがい むきえび さくらえび ちくわ 牛乳 豚肉	玉葱 しゅんぎく にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん	米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく 里芋	692	27.9
27	火	あなごめし		おおひら レモンジャムのチーズケーキ	あなご のり 牛乳 鶏肉 生揚げ クリームチーズ 生クリーム	しょうが 干し椎茸 にんじん ごぼう れんこん だいこん さやいんげん レモンジャム	米 砂糖 里芋 薄力粉 油	694	25.8
28	水	☆コラボ給食with クロアチア 丸パン		トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	玉葱 にんじん カリフラワー さやいんげん	丸パン 米 砂糖 油 薄力粉 じゃがいも バター オリーブ油 マカロニ	614	29.9
29	木	ごはん		のりのつくだに さけのしおやき はくさいのつけもの すいとん	のり 牛乳 鮭 塩昆布 鶏肉 油揚げ	はくさい こまつな ゆず しょうが にんじん かぶ だいこん ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉粉 薄力粉	594	31.4
30	金	むぎごはん		マーボーどうふ カリカリじゃこサラダ くだもの(はれひめ)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 にら きゅうり ホールコーン もやし キャベツ はれひめ	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	651	29.1