



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	I補津 - kcal	たんぱく質 g
8	木	もちいり きつねうどん	牛乳	やさいのみそドレanke 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 蕎麦露煮油	721	27.5
9	金	こだいまい ごはん	牛乳	はすのつくね きゅべつのおかかあえ 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 たけのこ にんじん 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	牛乳	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 しゅんざく 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	牛乳	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	牛乳	ぶりのてりやき こうはくなます ふゆやさいじる	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	牛乳	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	牛乳	きりほ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	ショア	ぎんだらのねぎみそやき あげさといもとタコのにもの なんでもせんぎりサラダ	ショア(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	牛乳	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 せんまい 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	牛乳	ポークシチュー ビーンズサラダ くだもの(デコポン)	牛乳 豚肉 ハム いんげんまめ ひよこまめ	玉葱 にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ にんにく デコポン	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	牛乳	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 てんばらどん	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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