

給食献立予定表

令和8年1月

渋谷区立代々木山谷小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | | おもなざいりょう | | | えいようりょう ※ちゅうわくねん | | |
|----|----|--|------|--|--|---|---|-----|------|
| | | しゅしょく | のみもの | おかず | あかのなかま ちやにく、ほねになる | きいろのなかま ねつやちからになる | | | |
| 8 | 木 | ごはん 七草の献立 | | ぶりのてりやき こうはくなます ななくさじる たづくり | ぎゅうにゅう ぶり こんぶ かまぼこ かたくちいわし | こめ かたくりこ さとう さんおんとう しろごま | しょうが にんじん だいこん ゆず かぶ せり かぶのは ななくさ | 589 | 26.6 |
| 9 | 金 | もちいりきつねうどん | | きりぼしだいこんのごますあえ くりきんとん | こんぶ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | うどん もち さとう こまあぶら しろごま さつまいも くりかんろに | にんじん たまねぎ ほししいだけ ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし きゅうり きりぼしだいこん | 653 | 23.6 |
| 13 | 火 | ごはん | | おみくじコロッケ とさあえ 白菜とわかめのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたひきにく うすらたまご チーズ ウィンナー たこ かつおぶし あかもそ しろみそ わかめ | こめ ジャガイモ あぶら マッシュポテト はくりきこ パンこ あけあぶら さとう | たまねぎ にんじん きやべつ こまつな はくさい えのき ねぎ | 605 | 19.9 |
| 14 | 水 | マーポーどん | | こまつなとひじきのさらだ くだもの(りんご) | ぶたひきにく もめんどうふ あかもそ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら しろごま | にんにく しょうが ねぎ ほししいだけ にら こまつな にんじん りょくとうもやし えだまめ りんご | 632 | 26.2 |
| 15 | 木 | こだいまいごはん 小正月の献立 | | まつかせやき もずくいりかきたまじる こまつなごまあえ | ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうにゅう もめんどうふ しろみそ もずく | こめ あかごめ もちごめ くろごま パンこ さとう けし かたくりこ すりごま しろすりごま | しょうが ねぎ たけのこ にんじん あさつき こまつな きやべつ | 613 | 28.2 |
| 16 | 金 | ミルクパン コラボ給食withABCクッキング | | サケステーキきのこクリームソース おんやさいぞえ ABCマカロニトマトスープ | ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぶたにく レンズまめ | ミルクパン あぶら パター はくりきこ ジャガイモ マカロニ | たまねぎ エリンギ ほししいだけ ブロッコリー にんにく しょうが にんじん トマトかん トマトピューレ きやべつ こまつな | 581 | 32.6 |
| 19 | 月 | みそラーメン リクエスト給食 | | カリカリじゃこサラダ キャラメルポテト | あかもそ ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゅご なまクリーム | ちゅうかめん あぶら こまあぶら かたくりこ すりごま さとう しろごま さつまいも あけあぶら グラニュー油 パター | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ りょくとうもやし きくらげ ホールコーン こまつな きやべつ きゅうり | 663 | 22.7 |
| 20 | 火 | こうやごはん 大寒の献立 | | どさんこじる ほしえびいりあつやきたまご ゆずかんてん | とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ わかめ しろみそ さくらえび かつおぶし たまご かんてん | こめ おおむぎ さんおんとう じゃがいも パター あぶら さとう | にんじん ごぼう ほししいだけ さやいんげん たまねぎ マーマレード ゆず | 641 | 28.6 |
| 21 | 水 | ふゆやさいのカレーライス | | はなやさいのサラダ くだもの(いちご) | ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら はくりきこ さとう | たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん れんこん トマトピューレ いちご ブロッコリー カリフラワー きやべつ ホールコーン | 649 | 20.4 |
| 22 | 木 | ごはん | | ぎんだらのねぎみそやき のっぺいじる ひじきのにもの | ぎゅうにゅう ぎんだら しろみそ とりにく ぶたにく ひじき | こめ かたくりこ さといも あぶら いとこに やく さとう | しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん ほししいだけ たけのこ ほうれんそう ごぼう さやいんげん | 580 | 23.5 |
| 23 | 金 | たいレッピん 愛媛県の料理 | ジョア | さわにわん くだもの(デコポン) | まだい たまご ジョア (マスカット) ぶたにく | こめ はくりきこ パンこ あげあぶら さとう かたくりこ | おおばたまねぎ こねぎ にんじん だいこん だけのこ ほししいだけ ごぼう ねぎ こまつな デコポン | 608 | 26.9 |
| 26 | 月 | おにぎり 全国学校給食週間 | | さけのしおやき なのつけもの さつまじる くだもの(せとか) | やきのり ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく あかもそ しろみそ | こめ あぶら さつまいも | はくさい こまつな ゆず しょうが しめじ だいこん にんじん ねぎ せとか | 568 | 27.9 |
| 27 | 火 | ★てりやきチキンバーガー [★] ★フィッシュバーガー [★] (セルフサンド) セレクト給食 | | コールスロー ポトフ くだもの(スイートアーリング) | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく いんげんまめ | ばん さんおんとう かたくりこ エッグケアマヨネーズ じゃがいも | きやべつ ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぶ かぶのは スイートブリーフ | 613 | 27.8 |
| 28 | 水 | チリビーンズライス リクエスト給食 | | パリパリサラダ ミックスベリーゼリー | いんげんまめ きんときまめ ベーコン ぶたひきにく ぎゅうにゅう こなかんてん | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ パター ぎょうさのかわ あけあぶら さとう | にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース きやべつ きゅうり こまつな クランベリージュース レモン ブルーベリー | 717 | 20.5 |
| 29 | 木 | すきやきどん 東京都の料理 | | いとかんてんのごますあえ くだもの(いちご) | ぎゅうにく やきどうふ ぎゅうにゅう いとかんてん あぶらあげ | こめ あぶら しらたき さとう しろすりごま すりごま | たまねぎ ねぎ しゅんぎく にんじん きゅうり りょくとうもやし いちご | 654 | 21.9 |
| 30 | 金 | ごはん 和歌山県の料理 | | くじらのあまからあえ そうへいじる やさいのはいにくあえ | ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく あかもそ しろみそ | こめ かたくりこ はくりきこ じゃがいも あけあぶら さとう あぶら こんにゃく さといも しろごま | しょうが たまねぎ にんにく にんじん ごぼう ほししいだけ だいこん ねぎ きやべつ こまつな うめぼし | 645 | 27.0 |

栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%増です。食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。



リクエスト給食とセレクト給食 がはじまるよ!

リクエスト給食では、全校児童のアンケート

結果から、人気の料理が登場します。

1月のセレクト給食は「てりやきチキンバーガー」と「フィッシュバーガー」のどちらか
自分の食べたい方を選びます。

いろいろなたべものたべて
げんきなからだをつくろう!

