

# 【配布用献立表】



2025年 1月



渋谷区立長谷戸小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
8 水	ゆかりごはん	○	◎松風焼き すずなとすずしろの塩昆布あえ かまぼこいりすまし汁	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、たまご、 米みそ、塩昆布、かまぼこ	こめ、パン粉、三温糖、白ごま、油、マカロ ニ	しょうが、にんじん、ねぎ、だいこん、か ぶ、かぶの葉、はくさい、こまつな	658 kcal 28.8 g
9 木	ごはん	○	さばの竜田揚げ もやしとキャベツのごま和え じゃがいもたまねぎのみそ汁	牛乳、さば、油揚げ、米みそ、米みそ	こめ、かたくり粉、油、ねりごま、白ごま、 三温糖、じゃがいも	しょうが、にんじん、チンゲンツァイ、 キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな	716 kcal 25.9 g
10 金	ごはん	○	ぎせいとうふ(豚肉) 野菜の塩昆布和え(大根・キャベツ) 厚揚げとかぶのみそ汁	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、たまご、塩昆 布、厚揚げ、米みそ、米みそ	こめ、油、三温糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、 はくさい、かぶ、かぶの葉、こまつな	610 kcal 26.7 g
14 火	 麻婆豆腐丼 こまつなサラダ ポンカン	○	野菜とキヌアのスープ(パルー) マラサラ・モラード(パルー)	牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、米みそ、 八丁味噌、ツナ	こめ、米粒麦(押麦)、油、三温糖、かたくり 粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、はんかん M	646 kcal 26.7 g
15 水	 牛肉のタリアテッレ炒め(パルー)	○	レンズ豆いりコロッケ だいこんとキャベツのピリ辛あえ 豆腐と白菜のみそ汁	牛乳、和牛肉ばら(脂身付き)、粉寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、かたくり 粉、ごま(乾)、キヌア(玄穀)、じゃがいも、 上白糖	にんにく、赤たまねぎ、トマト、コリアン ダー(葉生)、葉ねぎ、にんじん、かぶ、 キャベツ、ダリンピース、かまぼこ、パイン アップル、りんご缶	680 kcal 22.8 g
16 木	ごはん	○	ししゃものごまあげ もやしとキャベツのおかか和え 大根となめこのみそ汁	牛乳、豚ひき肉、大豆、レンズ豆、木綿豆 腐、油揚げ、米みそ、米みそ、わかめ	こめ、じゃがいも、油、薄力粉、パン粉、油、 ごま油、三温糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、 こまつな、はくさい	689 kcal 24.1 g
17 金	麦ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き 野菜のおひたし さつまいも入り豚汁	牛乳、さけ、糸けずり、豚肩肉、木綿豆腐、 油揚げ、米みそ、米みそ	こめ、米粒麦(押麦)、油、ごんにゃく、さ つまいも、ごま油	こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、 ねぎ、ごま油	640 kcal 30.7 g
20 月	 麦ごはん	○	トマトスパゲッティ マゼドアンサラダ いちご	牛乳、ししゃも、糸けずり、米みそ、米みそ	こめ、米粒麦(押麦)、薄力粉、かたくり 粉、黒ごま、油	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、な めこ、こまつな	597 kcal 25.3 g
21 火	きな粉あげパン	○	チリピーンズ カレー風味のサラダ	牛乳、豚肩肉、ウィンナー、いか、ツナ、米 みそ	スパゲッティ、オリーブ油、油、上白糖、 じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、に んじん、トマト缶、エリンギ水煮、コーン かん、さやいんげん、いちご 2L	607 kcal 25.9 g
22 水	きな粉あげパン	○	ぐる煮(高知) みそ汁(高知) ゆずゼリー(高知)	牛乳、きな粉、豚ひき肉、ひよこ豆、金時豆	ミルクパン、油、上白糖、三温糖、薄力粉	セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、 キャベツ、かぶ	648 kcal 23.7 g
23 木	かつおめし(高知)	○	鶏肉と野菜のみそ煮 春雨サラダ(かぶ) 花みかん	牛乳、かつお、刻みのり、さつま揚げ、厚揚 げ、かつお加工品(削り節)、鶏もも肉 角 切り、赤味噌、白味噌、アガー	こめ、でん粉、揚げ油、油、上白糖、ごま(む ぎ)、さといも(水煮)、板こんにゃく(生い も)、さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、さやいんげん、 だいこん、にんじん、ごま油、干し椎茸、た まねぎ、しめじ、長ねぎ	632 kcal 29.6 g
24 金	ごはん	○	ソース焼きそば 豚汁 いちご	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、米みそ	こめ、油、ごんにゃく、三温糖、かたくり 粉、緑豆まるさめ、ごま油、白ごま	しょうが、にんじん、だいこん、たまねぎ、 かぶ、かぶの葉、キャベツ、かんきつ	680 kcal 24.0 g
27 月	 麦ごはん	○	ちくさ焼き キャベツとえのきたけのあえもの なめこ厚揚げのみそ汁	牛乳、豚肉、あおのり、米みそ、米みそ	中華麺、油、ごんにゃく、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンツァイ、だいこん、はく さい、ごま油、ねぎ、こまつな、いちご 2 L	594 kcal 27.1 g
28 火	ごまハニートースト	○	洋風煮込みトマト味 わかめのサラダ	牛乳、豚ひき肉、たまご、厚揚げ、米みそ、 米みそ、わかめ	こめ、米粒麦(押麦)、油、三温糖、かたくり 粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、エリンギ水煮、さや いんげん、こまつな、キャベツ、えのきた け、はくさい、なめこ	611 kcal 26.0 g
29 水	ごはん	○	酢豚 わかめスープ	牛乳、豚肩肉、大豆、ウィンナー、わかめ (乾燥、水戻し)	食パン、バター、はちみつ、上白糖、ねりご ま、白ごま、油、じゃがいも、薄力粉、ごま 油、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ト マト缶、かぶ、さやいんげん、キャベツ、も やし	659 kcal 21.0 g
30 木	チキンカレー	○	くまわかめいりサラダ りんご 1/8カット	牛乳、豚ひれ肉、生わかめ、絹ごし豆腐	こめ、油、かたくり粉、上白糖	たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、たけ のこ、にんじん、ねぎ	685 kcal 27.5 g
31 金		○		牛乳、鶏もも肉、くまわかめ	こめ、米粒麦(押麦)、油、じゃがいも、薄 力粉、ごま油、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 トマト缶、りんご、キャベツ、もやし	685 kcal 20.3 g



