



がつ きゅうしよく こんだて ひょう  
**1月の給食献立表**



渋谷区立上原小学校(令和7年1月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
8	水	ポークカレー ナン 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	ナン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 黄ピーマン かぶ 果物	724 20.8
9	木	<b>新春 こんだて</b> あけぼのずし 焼き魚 煮豆 七草じる 牛乳	鶏肉 魚 金時豆 牛乳	米 里いも	人参 しいたけ きゅうり 大根 かぶ せり 小松菜	656 29.2
10	金	ごはん 豚バラのにんにく炒め チンゲン菜とトックのスープ 果物 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃがいも トック	しめじ エリンギ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にら にんにく しいたけ 人参 青梗菜 ねぎ 果物	697 22.8
13	月	成人の日				
14	火	ちゃんこうどん 鶏とさつまいもの二色揚げ 果物缶 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚 あおのり 牛乳	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉	しいたけ 大根 人参 白菜 ねぎ 小松菜 ナタデココ缶 みかん缶	706 26.9
15	水	ごはん さばの文化干し焼き 里いものみそしる じゃこ入り即席づけ 牛乳	さば わかめ 油揚 じゃこ 牛乳	米 里いも	人参 小松菜 キャベツ きゅうり	627 26.0
16	木	パン 冬野菜のスープ ごぼうの洋風ハンバーグ 粉ふきいも 牛乳	豆腐 鶏肉 大豆 牛乳	パン パン粉 じゃがいも	白菜 かぶ 人参 セロリー ごぼう 玉ねぎ	598 23.1
17	金	ごはん 鶏肉入りすましじる 魚の蒲焼き みずなとこまつなのおひたし 牛乳	魚 鶏肉 わかめ 牛乳	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 ねぎ みずな 小松菜 もやし	690 26.6
20	月	パン ゆで野菜のドレッシングがけ 大豆のサモサ 豚肉入りミネストローネ 牛乳	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	パン じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参 カリフラワー コーン セロリー トマト缶	625 23.3
21	火	<b>高知県 コラボ給食</b> かつおめし ぐる煮 みそ汁 ゆずゼリー 牛乳	かつお のり さつま揚 厚揚 鶏肉 寒天 牛乳	米 米粉 ごま こんにやく さつまいも ゆずジュース	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん 大根 里いも 人参 ごぼう しいたけ 玉ねぎ しめじ ねぎ ナタデココ	643 29.6
22	水	<b>世界の料理 (イタリア)</b> スパゲティシシリアン イタリアンサラダ 果物 牛乳	いか ベーコン 牛乳	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン 果物	605 24.6
23	木	ごはん から揚げあんかけ 切干大根のナムル もずくと豆腐のスープ 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 もずく 牛乳	米	切干大根 人参 もやし きゅうり にんにく ねぎ 小松菜 しいたけ	695 27.3
24	金	<b>明治22年の こんだて</b> 塩おむすび 根菜のみそしる さけの塩焼き たくあんあえ 牛乳	さけ 油揚 豆腐 牛乳	米 じゃがいも ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ 白菜	599 30.3
27	月	ごはん 鯨の竜田揚げ 干草和え 鶏肉と根菜の味噌汁 牛乳	鯨 油揚 鶏肉 牛乳	米 しらたき 里芋	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 れんこん 白菜 黄ピーマン	688 33.5
28	火	ごはん 酢豚 わかめスープ 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 リーベリンソース	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ねぎ たけのこ 人参	697 22.8
29	水	パン はくさいのクリームに ビーンズサラダ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ ひよこ豆 いんげん豆 牛乳	パン バター 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 コーン キャベツ 小松菜 果物	645 25.1
30	木	ごはん なめこじる れんこんのはさみあげ キャベツのこぶづけ 牛乳	鶏肉 じゃこ 豆腐 昆布 牛乳	米 小麦粉	れんこん 人参 なめこ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	674 24.3
31	金	<b>ペルー コラボ給食</b> 牛肉のタリアテッレ炒め 野菜とキノアのスープ マラサラ・モラーダ 牛乳	牛肉 寒天 牛乳	スパゲティ 黒ごま 白ごま キノア じゃがいも チチャモラーダシ ロップ 砂糖	にんにく 赤玉ねぎ 赤パプリカ トマト コリアンダー 葉ねぎ 人参 かぶ キャベツ グリーンピース かぼちゃ パイン缶 りんご缶	529 27.6

予定 ☆20(月) 5年生 社会科見学