



1月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年1月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(補給-になる)	緑(体の調子を整える)	
9	木	チリピーズごはん フレンチサラダ 果物(いちご)	○	ベーコン,豚肉, 大豆,粉チーズ, 牛乳	米,オリーブ油, じゃがいも,三温糖, 小麦粉,油	にんにく,玉葱,にんじん, トマトソース,キャベツ, きゅうり,ホールコーン (缶),いちご	614 20.9
10	金	【鏡開き献立】 ごはん すずしろのふりかけ 筑前煮 白玉しるこ 	シ ョ オ	じゃこ,糸けすり, 鶏肉,生揚げ, あずき, 乳酸菌飲料	米,ごま油,砂糖, 白ごま,油,こんにゃく, さといも,三温糖, 冷凍・白玉もち	だいこん葉,ごぼう,にんじん, たけのこ(水煮),だいこん,さや いんげん	692 24.6
13	月	成人の日					
14	火	ごはん うすくす汁 銀だらの西京焼き お浸し	○	油揚げ,豆腐, 銀だら,白味噌, 西京味噌, 糸けすり,牛乳	米,こんにゃく, じゃがいも, でん粉,三温糖	にんじん,ねぎ,こまつな,もや し,キャベツ	614 26.9
15	水	あんかけ五目焼きそば 野菜の中華和え フルーツヨーグルト	○	豚肉,わかめ, ヨーグルト,牛乳	蒸し中華めん,油, 三温糖,でん粉, ごま油,砂糖,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ (水煮),はくさい,干し椎茸スライス, こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,温州 蜜柑缶詰(果肉),パイナップル(缶),黄 桃(缶)	592 22.8
16	木	【渋谷コラボメニュー:高知県郷土料理】 かつおめし くる煮 みそ汁 ゆずゼリー	○	牛乳かつお, 刻みのり,さつま揚げ, 生揚げ,鶏肉, 赤味噌,白味噌,粉寒天	米,でん粉,油, 砂糖,白ごま, さといも,こんにゃく, 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, ごぼう,(干)しいたけ,玉葱, しめじ,長ねぎ	644 29.5
17	金	【6年1組1班オリジナルカレー】 デコカレー アップルドレッシングサラダ	○	豚肉,押し豆腐, 粉チーズ,牛乳	米,押麦,油, じゃがいも,三温糖, 小麦粉,パン粉(生)	にんにく,しょうが,玉葱,にん じん,フルーツチャツネ,りん ご,ミニトマト,キャベツ,きゅ うり	683 22.3
20	月	セサミトースト 牛肉とパンネのハヤシ煮 ピーズサラダ	○	ベーコン,牛肉, 粉チーズ,大豆, ひよこまめ(乾), 牛乳	食パンバター, 三温糖,白すりごま, オリーブ油, じゃがいも,マカロニ	にんじん,玉葱,マッシュルー ム,キャベツ,きゅうり,ホール コーン(缶),にんにく	619 22.1
21	火	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 金目鯛の一味焼き ひじきのそぼろ煮	○	わかめ,豆腐,赤味噌, 白味噌,金目鯛,鶏肉, 干ひじき,油揚げ,牛乳	米,三温糖,白ごま, 油,糸こんにゃく	にんじん,玉葱,ねぎ,にんにく, しょうが,れんこん,さやいん げん	570 29.0
22	水	中華おこわ 中華風コーンスープ はたはたのから揚げ 果物(みかん)	○	焼き豚,ベーコン, 縮こし豆腐, はたはた,牛乳	米,もち米,油, 三温糖,でん粉, ごま油,小麦粉	ねぎ,にんじん,(干)しいた け,たけのこ(水煮),さやいんげ ん,玉葱,ホールコーン(缶), クリームコーン(缶),チンゲ ンツアイ,しょうが,みかん	651 25.0
23	木	【渋谷コラボメニュー:ペルー料理】 牛肉のタリアテッレ炒め 野菜とキヌアのスープ マラサラ・モラダ	○	牛乳,牛肉	スパゲッティ, オリーブ油,でん粉, 白ごま,黒ごま,キヌア, じゃがいも,砂糖	にんにく,赤たまねぎ,トマト, コリアンダー,葉ねぎ,にんじ ん,かぶ,キャベツ,グリーンピー ス(冷凍),かぼちゃ,パイナップ ル,りんご(缶詰)	529 27.6
24	金	ムロあじ入りマーボー丼 春雨サラダ 果物(いちご)	○	豚肉,ムロアジすり身, 豆腐,八丁味噌, 赤味噌,白味噌,牛乳	米,油,三温糖, でん粉,ごま油, 春雨	にんにく,しょうが,たけのこ (水煮),にんじん,(干)しいた け,ねぎ,にら,キャベツ,きゅ うり,玉葱,いちご	617 25.4
27	月	【タイムスリップ給食:明治22年】 おにぎり 根菜のみそ汁 塩さけ 野菜の浅漬け	○	油揚げ,豆腐, 赤味噌,白味噌, 鮭,牛乳	米,じゃがいも, 白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ね ぎ,こまつな,はくさい,しょう が	581 32.0
28	火	【タイムスリップ給食:昭和20年代】 コッパン クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ クリームスープ	○	くじら肉,鶏肉, 大豆,豆乳, クリーム,牛乳	コッパン,でん粉, 油,オリーブ油, じゃがいも,小麦粉	しょうが,キャベツ,にんにく, 玉葱,にんじん	674 34.6
29	水	【渋谷ワンダフル給食】 ごはん 酢豚 わかめスープ 	○	牛乳,豚肉, わかめ,豆腐	米,でん粉,砂糖	玉葱,ピーマン,赤ピーマン,た けのこ(水煮),にんじん,ねぎ	675 27.3
30	木	【タイムスリップ給食:昭和30年~40年代】 ソフト麺 ミートピーズ ポテトのフレンチサラダ 果物(せとか) ミルメーク(ココア)	○	豚肉,大豆, 粉チーズ,牛乳	そらとめん,オリーブ油, 小麦粉,じゃがいも, 油,三温糖,ミルメーク(コ コア)	にんにく,玉葱,にんじん,トマ トソース,キャベツ,こまつ な,ホールコーン(缶),せと か	694 26.9
31	金	あぶたま丼 野菜のごま和え 豆腐となめこのみそ汁	○	鶏肉,油揚げ, 鶏卵,豆腐,赤味噌, 白味噌,牛乳	米,油,砂糖,白ごま, 白すりごま,三温糖	玉葱,万能ネギ,キャベツ,こまつ な,にんじん,もやし,なめこ, ねぎ	624 28.8

kcal/g

※食材料納入等の都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。



1月24日~30日は全国学校給食週間です!この期間は東京都の物資のムロあじを使った料理や、タイムスリップ給食として昔の給食、現在の給食として渋谷ワンダフル給食を提供します。お楽しみに!

