

# 1 月 予 定 献 立 表

令和7年1月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	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1日	たんぱく質
8 水	じんじつの節句 献立	七草ぞうすい	○	鶏肉 卵	米 油 でんぷん	大根 かぶ せり	605	745
		鮭の西京焼き		鮭 みそ	砂糖	しょうが	31.0	38.3
		紅白なます			砂糖	大根 人参		
		いよかん				いよかん		
9 木		ご飯	○		米 油 でんぷん		602	741
		鶏肉のかレーマヨ焼き		鶏肉	卵不使用マヨネーズ		24.0	29.2
		キャベツの華風和え			砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 きゅうり		
		トマトと卵のスープ		ベーコン 卵	油 でんぷん	たまねぎ トマト缶		
10 金	鏡開き献立	きんぴらご飯	○	豚肉	米 油 白滝 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参	616	759
		土佐和え		かつお節	砂糖	小松菜 もやし 人参 きゅうり	21.7	26.2
		白玉汁粉		小豆	砂糖 白玉団子			
14 火		高野豆腐ご飯	○	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ	米 油 砂糖	人参 干し椎茸 さやいんげん	630	777
		さつま汁		豚肉 豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ	28.6	35.2
		ごまだレサラダ			砂糖 ごま	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参		
15 水	いいいちごの日	マーボー丼	○	豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ ニラ	629	776
		バリバリサラダ			ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	25.4	31.0
		いちご				いちご		
16 木		ご飯	○		米		587	721
		ぶりの照り焼き		ぶり		しょうが	24.8	30.2
		和風サラダ		まわかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
		みそ汁		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
17 金	ペル・コラボ 献立	牛肉のタリアテッレ炒め	○	牛肉	スパゲッティ オリーブ油 油 でんぷん ごま	にんにく 赤玉ねぎ トマト コリアンダー ねぎ	562	689
		野菜とキノアのスープ			キノア じゃがいも でんぷん	人参 かぶ キャベツ グリンピース かぼちゃ	27.6	33.9
		マラサラ・モラダ			砂糖	パインアップル缶 りんご缶		
20 月		黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		624	769
		ポークシチュー		豚肉 チーズ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマトピューレ	25.4	31.0
		ツナサラダ		まぐろツナ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
		せとか						
21 火		ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米 発芽玄米 ごま油 ごま でんぷん	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし 小松菜 レモン果汁	635	784
		酢の物		わかめ じゃこ	砂糖	きゅうり しょうが	27.7	34.0
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ		
22 水	カレーの日 受験応援献立	カツカレー	○	豚肉 チーズ 卵	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	706	876
		オニオンドレッシングサラダ			ごま油 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン果汁 玉ねぎ	22.9	27.8
		ジョア		ジョア				
23 木		ご飯	○		米		598	735
		金目鯛の香草焼き		きんめだい	オリーブ油	にんにく	23.6	28.7
		キャロットサラダ			砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン 人参		
		トマトスープ		ベーコン	油 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ トマトピューレ トマト缶		
24 金	学校給食週間	五目ご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	615	758
		せんべい汁		鶏肉	南部せんべい	白菜 大根 人参 ねぎ ぶなしめじ ごぼう	21.8	26.3
		切干大根のサラダ			ごま油 油 ごま	切干大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ		
		ぼんかん				ぼんかん		
27 月		ご飯	○		米		637	786
		鯨のオーロラ煮		くじら	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	しょうが 人参	27.2	33.4
		キャベツの即席漬け				キャベツ きゅうり 人参 しょうが		
		貝だくさんみそ汁		みそ 油揚げ	こんにゃく	えのき 人参 大根 ねぎ		
28 火		キムタクご飯	○	豚肉	米 発芽玄米 油 ごま油 ごま	人参 白菜キムチ たくあん ねぎ	594	730
		中華風コーンスープ		鶏肉 卵	でんぷん ごま油	人参 玉ねぎ コーン クリームコーン チンゲン菜	23.2	28.2
		春雨炒め		豚肉	油 春雨 ごま油	にんにく ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 干し椎茸		
29 水		カレーうどん	○	豚肉 かまぼこ	ソフト麺 油 でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜	617	760
		梅和え		かつお節	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅	25.4	31.0
		金柑				きんかん		
30 木		ホイコーロー丼	○	豚肉 みそ	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 赤パプリカ ねぎ	688	852
		ナムル			砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが	27.1	33.2
		豆花		豆乳 きなこ	砂糖			
31 金	ワンダフル給食	ご飯	○		こめ		694	860
		酢豚		豚肉	油 でんぷん 砂糖	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	27.8	34.1
		わかめスープ		わかめ 豆腐		たけのこ 人参 ねぎ		

※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。