



1月 給食献立表



令和7年

渋谷区立広尾中学校

| 日 曜 | 献立名 | | 赤の仲間 血や肉になる食品 | | 黄の仲間 熱や力の元になる食品 | | 緑の仲間 体の調子を整える食品 | | たんぱく 質 (g) |
|---------|------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|--|------------------|
| | | | 1群 | 2群 | 5群 | 6群 | 3群 | 4群 | |
| | 主食 | 牛乳 主菜・副菜 など | たんぱく質を 多く含む | カルシウムを 多く含む | 炭水化物を 多く含む | 脂肪を 多く含む | カロテンを 多く含む | ビタミンC を多く含む | |
| 8 水 | お正月 手作り餅巾着 きつねうどん | 松風焼き いちご | かつお節, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 味噌 | 牛乳 | うどん, もち, スパゲッティ, 上白糖, パン粉 | 油, けし(乾) | 人参, 小松菜 | しめじ, 大根, 葱, 玉葱, 生姜, いちご (予定) | 785 42.0 |
| 9 木 | ピザトースト | バリバリポテトサラダ ひよこ豆のコンシチュー | ベーコン, 鶏肉, ひよこ豆 | 牛乳, チーズ, ハルメザン, チーズ, クリーム | 食パン, じゃが芋, 蜂蜜, 薄力粉 | バター, 油 | 青ピーマン, 人参 | にんにく, 玉葱, キャベツ, 胡瓜, コーン | 825 32.8 |
| 10 金 | ごはん | 魚のにんにく醤油焼き 野菜の梅和え 豆腐団子の味噌汁 ココアケーキ | めかじき, かつお節, 豆腐, 鶏肉, 味噌, 鶏卵, 豆乳 | 牛乳 | 米, 三温糖, 片栗粉, 薄力粉, 上白糖, チョコチップ, 粉糖 | ごま, ごま油, バター | 小松菜, 人参 | にんにく, もやし, キャベツ, 梅, 生姜, 大根, 葱 | 853 39.7 |
| 14 火 | 春雨キムチ丼 | 岩手揚げ りんご | 豚肉, 大豆, 鶏卵 | 牛乳, しらす干し | 米, もち麦, 緑豆はるさめ, 片栗粉, さつま芋, 薄力粉, 上白糖 | 油, ごま油, 揚げ油 | 人参, なら | にんにく, 玉葱, もやし, しめじ, 白菜, キムチ, りんご | 895 32.1 |
| 15 水 | 小正月 ご飯 | 味噌バター肉じゃが こんこん汁 白玉ぜんざい | 豚肉, かつお節, 味噌, 鶏肉, あずき(乾) | 牛乳 | 米, こんにゃく, 三温糖, じゃが芋, 片栗粉, 白玉, 上白糖 | 油, バター | 人参, いんげん, 栗, ねぎ | 玉葱, コーン, 椎茸, ごぼう, 大根, 蓮根 | 895 36.1 |
| 16 木 | ごはん | 鶏天のごまダレかけ 土佐和え 味噌汁 | 鶏肉, 鶏卵, かつお節, さば節, 味噌 | 牛乳, わかめ | 米, 薄力粉, 上白糖, 片栗粉, 三温糖 | 油, ごま | 人参 | 白菜, 胡瓜, もやし, 大根, 玉葱, えのき茸, キャベツ | 774 36.9 |
| 17 金 | 毎月19日は食育の日 ココアパン | マカロニキャセロール シスコン・マッカラケイト ミルクゼリー・キーッセルのせ | 豚肉, 鶏卵, ウィンナー | 牛乳, 牛乳, チーズ | ココアパン, マカロニ, 上白糖, 片栗粉 | 油 | 人参 | 玉葱, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, コーン, りんご, ジュース, いちご, ジャム, ブルーベリー, ラズベリー | 782 33.4 |
| 20 月 | そばめし | パリッとポテト タイビーエンスープ | 豚肉, かつお節, 鶏肉, なた, とうすら, 卵, いか, えび | 牛乳, 青のり, チーズ, わかめ | 中華麺, 米, 麦, じゃが芋, ぎょうざの皮, 春雨 | 油, マヨネーズ(全卵型), 油 | 人参 | キャベツ, 玉葱, にんにく, 生姜, 白菜, 葱 | 802 30.8 |
| 21 火 | ごはん | チーズハンバーグ ポイルブロックリー コーンポタージュ | 豚肉, 鶏肉, 鶏卵 | 牛乳, チーズ | 米, パン粉(半生), 上白糖 | バター, 油 | 人参, とうがらし, シロロココリー, パセリ | 玉葱, りんご, シモン汁, コーン | 870 36.9 |
| 22 水 | ごはん | かやきみそ風卵焼き 白滝とひき肉の炒め煮 けの汁 果物 | 鶏卵, ほたてがい, 味噌, 豚肉, 油揚げ, 高野豆腐, 大豆 | 牛乳, こんぶ | 米, 三温糖, 白滝, こんにゃく | 油 | 小葱, いんげん, 人参 | 玉葱, 葱, 生姜, 葱, 椎茸, 大根, ごぼう, わらび(ゆで), 温州蜜柑(予定) | 778 33.5 |
| 23 木 | 白菜のあんかけ 焼きそば | ナムル 青のりポテト | 鶏肉, かまぼこ | 牛乳, 青のり | 中華麺, 片栗粉, じゃが芋 | 油, ごま油, ごま油 | 人参, 小松菜 | 生姜, にんにく, 玉葱, もやし, 白菜, 椎茸, 葱 | 731 31.1 |
| 24 金 | ごはん | クジラの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 豚汁 | くじら肉, さば節, 豚肉, 油揚げ, 味噌 | 牛乳, 塩昆布 | 米, 上白糖, 片栗粉, こんにゃく, じゃが芋 | ごま油, 油 | 小松菜, 人参 | 玉葱, キャベツ, 生姜, ごぼう, 椎茸, 大根, 葱 | 832 39.3 |
| 25 土 | ごはん | チキンピカタ ごぼうチップサラダ ニョッキスープ | 鶏肉, 鶏卵, ベーコン | 牛乳, ハルメザン, チーズ | 米, 薄力粉, 三温糖, 蜂蜜, じゃが芋 | 油 | 赤ピーマン, 人参 | ごぼう, キャベツ, 胡瓜, 玉葱, 白菜, マッシュルーム | 780 35.2 |
| 27 月 | 始まりの給食から わかめとじゃこの ご飯 | 鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻和え すいとん | 鮭, かつお節, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 竹輪 | 牛乳, わかめ, しらす干し, 脱脂粉乳 | 米, 三温糖, 片栗粉, 白玉粉, 薄力粉 | ごま | ほうれん草, 人参, 小松菜 | もやし, 大根, 白菜, 葱 | 772 42.6 |
| 28 火 | ケイジャンチキン ピタサンド | ホタテのチャウダー 果物 | 鶏肉, ベーコン, ベビーはたて | 牛乳, ヨーグルト, クリーム | ピタパン, 蜂蜜, じゃが芋, 薄力粉 | オリーブ油, マヨネーズ(全卵型), 油, バター | 人参, パセリ | にんにく, 生姜, キャベツ, 胡瓜, 玉葱, マッシュルーム, 玉かん(予定) | 760 37.1 |
| 29 水 | ペルー大使館コラボ 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・モラーダ | 牛肉 | 牛乳 | マカロニ, 片栗粉, キヌア, じゃが芋, 上白糖 | オリーブ油, 油, ごま | トマト, コリアンダー(葉), 生, 栗, ねぎ, 人参, かぼちゃ | にんにく, 赤たまねぎ, かぶ, キャベツ, グリンピース, パインアップル, りんご, チチャモラーダシロップ(紫とうもろこしのシロップ) | 643 33.5 |
| 30 木 | フランス給食 アロマット ごはん | 酢豚 わかめスープ | 豚ひれ肉, 豆腐 | 牛乳, わかめ | 米, 片栗粉, 上白糖 | | 青ピーマン, 赤ピーマン, 人参 | 玉葱, 葱 | 835 33.1 |
| 31 金 | 2月2日(日) ちよっと早い節分献立 恵方巻 | 葛切りのスープ 果物 | 鶏卵, 牛肉, かつお節, 鶏肉 | 牛乳, 焼きのり | 米, 上白糖, くすきり(乾) | 油 | 人参, なら | 胡瓜, 生姜, 大根, しめじ, 温州蜜柑(予定) | 869 39.4 |

全国学校給食週間

◎都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 太字の文字は、リクエストアンケートで票数が多かったものです。今年度は票が割れなかったため全体での実施を行います。お楽しみに！