

1月 献立表

令和7年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			17歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
9 金	ごはん だいずとじゃこのつくだに おみくじコロック はくさいのあますあえ すましじる	○	大豆 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚肉 うすら卵 たまご ウィンナー たまご わかめ 粉かつお 鶏肉 豆腐 かまぼこ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん 玉葱 はくさい だいこん えのきたけ こまつな	657 kcal 28.4 g 23.6 g 2.4 g
13 火	なめこうどん きびなごのからあげ こまつなのごまあえ しらたましるこ	○	かつお節 鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 きびなご 小豆 豆腐	うどん さとう でん粉 油 ごま 白玉粉	にんじん なめこ ねぎ こまつな しょうが もやし	554 kcal 30.0 g 16.7 g 1.8 g
14 水	フィッシュバーガー かぼちゃいりサラダ コーンポタージュ バナナ	○	たら 飲用牛乳 ベーコン 牛乳 豆乳	無塩パン 小麦粉 パン粉 油 さとう はちみつ すりごま じゃがいも マーガリン	キャベツ かぼちゃ ブロッコリー にんじん 玉葱 ホルモン クリーム パセリ バナナ	676 kcal 28.4 g 24.5 g 1.4 g
15 木	ごはん あんかけたまごゆき きゃべつのおかかマヨあえ あぶらあげとねぎのみそしる	○	飲用牛乳 ひじき 豆腐 たまご おかか 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 わかめ	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 マヨネーズ じゃがいも ごま	玉葱 にんじん たけのこ えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ	609 kcal 26.8 g 22.9 g 2.5 g
16 金	ごはん さばのしおこうじやき ごぼうとれんこんのきんぴら ふぶきじる いよかん	○	飲用牛乳 サバ 豚肉 はんぺん 豆腐 みそ ワカメ	精白米 粒麦 油 こんにゃく 三温糖 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ こまつな いよかん	567 kcal 25.3 g 19.7 g 1.7 g
17 土	ハヤシライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 飲用牛乳 ツナ ヨーグルト	精白米 粒麦 油 小麦粉 マーガリン ごま	にんにく セロリ 玉葱 にんじん ぶなしめじ パセリ こまつな キャベツ みかん缶 バイ缶 りんご缶 いちご	639 kcal 23.8 g 23.4 g 1.5 g
20 火	ごはん とうふハンバーグ あおりのこふきいも こじる オレンジ	○	飲用牛乳 豚肉 豆腐 あおりの みそ 大豆	精白米 粒麦 パン粉 油 じゃがいも さといも	玉葱 にんじん だいこん こまつな オレンジ	595 kcal 26.8 g 20.2 g 1.9 g
21 水	スパゲティチキントマトソース ごぼうサラダ キャンディポテト	○	鶏肉 粉チーズ 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ さとう すりごま さつまいも	パセリ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト缶 ぶなしめじ エリンギ ごぼう きゅうり キャベツ	607 kcal 21.7 g 19.4 g 1.5 g
22 木	てづくりアップルブレッド はくさいとりのとうにゅうクリームに こまつなとハムのサラダ	○	たまご 豆乳 飲用牛乳 鶏肉 ハム	強力粉 さとう マーガリン グラニュー糖 油 じゃがい も さつまいも 小麦粉	りんご レモン 干しぶどう にんじん 玉葱 ホルモン はくさい マッシュルーム ブロッコリー こまつな キャベツ	559 kcal 21.8 g 18.2 g 2.2 g
23 金	シーフードピラフ レバポテマリアソース ふゆやさいスープ オレンジ	○	ベーコン あさ エビ イカ 飲用牛乳 豚レバー	油 マーガリン 精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも さとう ごま	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ しょうが はくさい だいこん かぶ カリフラワー こまつな オレンジ	600 kcal 26.2 g 18.3 g 2.2 g
26 月	【給食のはじまり(明治22年)の献立】 ごましおつめおにぎり やきさけ はくさいとかぶのあさづけ えいようみそしる←大正12年頃	○	飲用牛乳 サケ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	精白米 粒麦 ごま 白玉粉 さといも じゃがい も	カリカリ梅 はくさい かぶ にんじん きゅうり しょうが だいこん えのきたけ こまつな	561 kcal 25.5 g 19.1 g 1.9 g
27 火	【地産地消献立】 △口ぶしごはん くらだいのからあげ ねりまだいこんとじゃこのあえもの せんじゆねぎのみそしる	○	むろぶし ダイスチーズ 飲用牛乳 黒だいたい ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 わかめ	精白米 粒麦 ごま ごま油 でん粉 上新粉 油 さとう じゃがいも	しょうが だいこん もやし きゅうり えだまめ にんじん ねぎ	558 kcal 29.2 g 21.0 g 2.2 g
28 水	【世界の料理 台湾】 ルーローハン だいこんスープ パイナップルケーキ	○	豚肉 うすら卵 生揚げ たまご 豆乳	精白米 粒麦 ごま油 さとう でん粉 マーガリン 三温糖 小麦粉	チンゲンツァイ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ にんじん だいこん ねぎ バイ缶	556 kcal 22.5 g 13.9 g 2.0 g
29 木	【東京都の郷土料理】 ちゃめし おでん あぶらあげともやしのごまあえ みかん	○	飲用牛乳 こんぶ つみれ 竹輪 揚げボール うすら卵 油揚げ ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 こんにゃく 竹輪 油 さとう ごま	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし みかん	549 kcal 23.6 g 15.4 g 2.5 g
30 金	【昭和の給食】 シュガーあげパン カレーシチュー フレンチサラダ りんご	○	飲用牛乳 豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	無塩コッパン 油 粉糖 グラニュー糖 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 かぼちゃ グリンピース キャベツ ブロッコリー カリフラワー パセリ りんご	579 kcal 20.3 g 25.7 g 1.7 g

全国学校給食週間

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。