

# 令和7年1月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名	主な使用食材			
			赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
9	木	牛乳	ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
			海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くわわかめ	白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン缶
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご缶、みかん缶、パイナップル缶、バナナ
10	金	牛乳	★鏡開き献立★			しょうが、かんぴょう、こまつな
			鶏と卵のそぼろ丼	鶏肉、たまご	米、麦、油、三温糖、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ
			けんちん汁	鶏肉、木綿豆腐	油、こんにゃく、さといも、ごま油	
			おしるこ	小豆、絹ごし豆腐	三温糖、白玉粉	
14	火	牛乳	きな粉揚げパン	きな粉	ミルクパン、油、三温糖、グラニュー糖	
			こまつなサラダ	ツナ缶	白ごま、油、三温糖	こまつな、キャベツ、きゅうり
			ポトフ	ウィンナー、鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			みかん			みかん
15	水	牛乳	キムチチャーハン	豚肉、たまご	米、油、白ごま、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、はくさいキムチ、にら
			わかめスープ	鶏肉、木綿豆腐、わかめ		にんじん、玉ねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ
			キャラメルポテト	大豆、生クリーム	でん粉、さつまいも、油、さとう、バター	
16	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			魚のチリソースがけ	ホキ	でん粉、小麦粉、油、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ
			春雨サラダ		緑豆はるさめ、白ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
			中華コーンスープ	鶏肉、たまご	ごま油、でん粉	にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、コーン缶、ねぎ、こまつな
17	金	牛乳	ご飯		米、麦	
			和風ハンバーグ きのこソース	鶏肉、木綿豆腐、たまご、牛乳	油、乾パン粉、ごま油、三温糖、でん粉	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ
			もやしのごま和え		白ごま、三温糖、ごま油	もやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく
			じゃがいものみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ
20	月	牛乳	わかめご飯	炊き込みわかめ	米、麦、白ごま	
			豆腐のうま煮	鶏肉、木綿豆腐、えび、いか	油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな
21	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			いかのケチャップあえ	いか	油、でん粉、さとう	しょうが
			ナムル		白ごま、三温糖、ごま油	こまつな、にんじん、大豆もやし、もやし
			野菜スープ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
22	水	牛乳	北海みそラーメン	豚肉、えび、ほたてがし、みそ	蒸し中華めん、ごま油、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、キャベツ、コーン缶
			焼肉サラダ	豚肉	ごま油、三温糖、白ごま、油	にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし
			きびなごの青のり揚げ	きびなご、あおのり	でん粉、油	しょうが
23	木	牛乳	ハヤシライス	豚肉、生クリーム	米、麦、油、三温糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
			もやしとわかめのサラダ	わかめ	白ごま、三温糖、ごま油	もやし、こまつな、にんじん
			カルピスポンチ	粉寒天、カルピス	さとう	みかん缶、パイナップル缶
24	金	牛乳	全国学校給食週間 1月24日～30日			
			★日本で最初の給食アレンジ献立★			
			ご飯		米、麦	
			鮭の塩こうじ焼き	鮭		
			小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖	こまつな、もやし、はくさい、にんじん
豚汁	豚肉、木綿豆腐、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ			
27	月	牛乳	★お話し給食献立★①			
			ご飯		米、麦	
			のりの佃煮	もみのり	三温糖	
			肉じゃが	豚肉	油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	玉ねぎ、にんじん
			白玉雑煮	かつお節、鶏肉、かまぼこ	白玉団子	にんじん、だいこん、はくさい、干し椎茸、こまつな
28	火	牛乳	フレンチトースト	たまご、牛乳	食パン、はちみつ、三温糖、グラニュー糖	
			ツナとチーズのサラダ	ツナ缶、ダイスチーズ	油	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
			ビーンズシチュー	豚肉、大豆、白いんげん豆	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、トマト缶
29	水	牛乳	ご飯		米、麦	
			さばのみそ煮	サバ、みそ	さとう	しょうが
			れんこんのきんぴら炒め	豚肉	油、つきこんにゃく、さとう、じゃがいも、白ごま	にんじん、ごぼう
			田舎汁	木綿豆腐		かぶ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな
30	木	牛乳	豚丼	豚肉	米、麦、油、三温糖、しらたき、車麩、でん粉	しょうが、玉ねぎ、ねぎ
			さつまい汁	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	さつまいも	えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
			りんご			りんご
31	金	牛乳	★お話し給食献立★②			
			トマトソーススパゲッティ	ベーコン、豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶
			キャベツスープ	鶏肉、木綿豆腐		えのきたけ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
			チーズ風味のホットケーキ	たまご、クリームチーズ、生クリーム、粉チーズ	三温糖、ホットケーキミックス	

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。