



1月の予定献立表



令和7年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶんるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちようしをとのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
8	木	ななくさぞうすい ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく	こめ	にんじん だいこん はくさい かぶ ねぎ こまつな	594	23.3
		まつかぜやき	とりにく ぶたにく たまご	さとう パンこ しろごま	しょうが		
		フルーツきんとん		さつまいも さとう	パインかん りんご レモン		
9	金	ごはん ぎゅうにゆう まるごとキャベツのメンチカツ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく たまご	こめ パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ	650	28
		じゃこあえ	じゃこ		もやし キャベツ こまつな		
		だいこんととうふのみそしる	とうふ		にんじん だいこん ねぎ		
13	火	ごはん なつとう ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう なつとう	こめ		577	23.6
		ごもくうまに	とりにく ちくわ	さといも こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん		
		こまつなとひじきのあえもの	ひじき	はるさめ しろごま さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん		
		1がつうまれたんじょうびおいわいケーキ	たまご ぎゅうにゆう	こむぎこ こめこ ペーキングパウダー バター さとう			
14	水	あんかけやきそば ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ	558	21.2
		きゅうりのピリッとづけ		ごまあぶら	きゅうり だいこん		
		マーラーカオ	ぎゅうにゆう	こむぎこ こめこ ペーキングパウダー くるごとう れんにゆう バター さつまいも			
15	木	150歳お祝いアンバーサリースーパーカラフルピッツェ	ウィンナー チーズ	ナン あぶら	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム トマト ピーマン	545	15.2
		しろぶどう&ほうれんれんそうジュース フライドポテト		じゃがいも あぶら	しろぶどう ほうれんそう		
		ABCスープ	ベーコン	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
16	金	ごはん ぎゅうにゆう さばのみそに	ぎゅうにゆう さば	こめ さとう でんぶん	しょうが	542	25.5
		かみかみあえ			にんじん きゅうり もやし たくあん		
		のっぺいじる		いとこんにやく さといも でんぶん	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう		
19	月	ごはん ぎゅうにゆう ユーリンチー	ぎゅうにゆう とりにく	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	にんにく ねぎ	625	26
		あおなごまあぶらいため		ごまあぶら	キャベツ こまつな もやし にんじん		
		ちゅうかスープ	とりにく とうふ	でんぶん	しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ		
20	火	メキシカンピラフ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ウィンナー とりにく	こめ バター あぶら	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	561	20
		ポテトのチーズやき	ベーコン チーズ	あぶら バター じゃがいも	たまねぎ		
		やさいスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン		
21	水	TKバーガー ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ	まるパン あぶら こめこ はちみつ	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ	619	26.9
		オニオンスープ	ベーコン	あぶら	セロリ たまねぎ にんじん パセリ		
		くだもの			いちご		
22	木	ポークカレーライス ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト	663	20.1
		キャベツコールスロー		あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかんかん パインかん ももかん		
23	金	ピビンパ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう	しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく	616	29.2
		めひかりのからあげ	めひかり	こむぎこ こめこ あぶら			
		トックスープ	とりにく とうふ	トック ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ		
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！							
26	月	ごはん ぎゅうにゆう くじらのたつたあげ	ぎゅうにゆう くじら	こめ でんぶん あぶら さとう しろごま	しょうが にんにく	599	28
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし	さとう	にんじん キャベツ こまつな もやし		
		いもだんごじる	とりにく	じゃがいも でんぶん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん		
27	火	しおおにぎり ぎゅうにゆう さけのしおこうじやき	ぎゅうにゆう さけ	こめ あぶら		583	28.2
		さといものそぼろに	とりにく	あぶら さといも さとう でんぶん	しょうが にんじん えだまめ		
		はくさいととうふのみそしる	とうふ		はくさい にんじん ねぎ		
28	水	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	スパゲティ あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	576	24
		パリパリサラダ		ワンタンかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが		
		くだもの			みかん		
29	木	きなこあげパン ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう きなこ	ミルクパン あぶら さとう		659	25.3
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゆう チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん		
		ブロッコリーとツナのソテー	ツナ	オリーブゆ	たまねぎ ブロッコリー		
30	金	ふかがわめし ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう あさり	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが さやえんどう	568	22.1
		ちゃんこじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ		にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ		
		ミルクココアプリン	ぎゅうにゆう こなかなてん	さとう			

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。
★誕生日給食があります。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は1月生まれです。

