



1月 給食予定献立表



令和7年度

北区立赤羽小学校

日	牛乳	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質
8木	○	ななくさうどん*	ちくわのいそべあげ さつまいもとくりのきんとん	とり肉、牛乳、焼き竹輪、あおのり	冷凍うどん、油、小麦粉、さつまいも、むき栗、砂糖	にんじん、ぶなしめじ、はくさい、だいこん、だいこん葉、かぶ、かぶ葉、長ねぎ、七草	550 kcal 24.1 g
		*七草献立(ななくさ こんだて)					
9金	○	ルーローハン	ごまだれサラダ スイートスプリング	ふた肉、牛乳	米、油、砂糖、でんぶん、ごま油、練りごま、白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、スイートスプリング	576 kcal 22.1 g
13火	○	ごはん	いかのチリソース はるさめサラダ かきたまわかめスープ	牛乳、いか、とり肉、とうふ、わかめ	米、でんぶん、油、砂糖、綠豆はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ	622 kcal 27.2 g
14水	○	カリーブルストドッグ*	フレンチサラダ カルトッフェル・ズッペ*	フランクフルト、牛乳、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、マッシュポテト	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、パセリ	592 kcal 21.8 g
		*世界の料理(せかいのりょうり):ドイツ					
15木	○	ぶたにくとたまねぎのしょうがやきどん	かいそうサラダ しらたませんざい*	牛乳、ぶた肉、海そう、とうふ、あずき	米、油、こんにゃく、砂糖、ごま油、白玉粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、キャベツ、もやし	674 kcal 25.7 g
		*小正月献立(こしょうがつ こんだて)					
16金	○	ツナとだいこんおろしスパゲッティ	みそドレサラダ ベイクドチーズケーキ	ツナ、のり、牛乳、赤みそ、クリームチーズ、生クリーム、たまご	スパゲッティ、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	だいこん、にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、レモン汁	617 kcal 25.1 g
19月	○	わふうきのこピラフ	しろみさかなのパンこやき まるごとにんじんドレッシングサラダ とうふとあおなのスープ	とり肉、牛乳、メルルーサ、粉チーズ、とうふ、わかめ	米、バター、油、マヨネーズ、パン粉、砂糖、はちみつ、じゃがいも、ごま油	マッシュルーム、ぶなしめじ、干しいたけ、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、グリンピース、バジル、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ねぎ	648 kcal 30.8 g
20火	○	ごはん	ヤンニヨムチキン ナムル キムチチゲ	牛乳、とり肉、ぶた肉、たまご、赤みそ、白みそ、わかめ	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま、でんぶん	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、こまつな、はくさい、はくさいキムチ、長ねぎ、だいこん、ぶなしめじ	630 kcal 29.9 g
21水	○	ナン	チリビーンズ ツナサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、大豆、ツナ	ナン、油、小麦粉、砂糖	セロリ、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトジュース、パセリ、キャベツ、もやし、レモン、いちご	563 kcal 28.0 g

22日(木) 4組(全学年)は、社会科見学のため 給食なし

22木	○	ごはん	さばのこうみやき ごもくひじき たまねぎとわかめのみぞしる	牛乳、さば、ひじき、油揚げ、とうふ、わかめ、赤みそ、白みそ	米、砂糖、ごま油、油、つきこんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、さやいんげん、たまねぎ	563 kcal 26.4 g
23金	○	あんかけやきそば	たまねぎドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉、むきえび、いか、牛乳、くきわかめ、わかめ、フレーンヨーグルト	蒸し中華めん、ひまわり油、砂糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、はくさい、もやし、たけのこ、キャベツ、きゅうり、だいこん、レモン、もも缶詰、みかん缶詰、パイン缶詰	618 kcal 26.9 g

まいとし がつ か にち ぜんこく がつこう きゅうしょじゅうかん 每年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！ 昔の給食や、東京都の郷土料理、東京都産食材を活用した給食が登場します♪

26月	○	しおむすび*	さけのしおやき* はくさいのおひたし* とんじる	焼きのり、牛乳、鮭、ぶた肉、とうふ、赤みそ、白みそ	米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	はくさい、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、長ねぎ	550 kcal 31.8 g
27火	東京牛乳	ひかがわめし*	とりにくのえどあまみそやき** ちゃんこじる* こまつなサラダ**	あさり水煮、牛乳、とり肉、江戸甘みそ、鮭、油揚げ、焼き竹輪、とうふ	米、砂糖、油	ごぼう、にんじん、しょうが、あさつき、だいこん、えのきだけ、ねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、こまつな	544 kcal 30.8 g
		*郷土料理(きょうどりょうり):東京都(とうきょうと)					
		** 東京都産の地場産物(とうきょうさん じばさんぶつ):東京牛乳(とうきょうぎゅうにゅう) 江戸甘みそ(えどあま)、小松菜(こまつな)					
28水	○	まるパン	くじらのケチャップソースあえ* はなやさいのクリームに いちご	牛乳、くじら肉、とり肉、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム	丸パン、でんぶん、油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、いちご	613 kcal 28.7 g
		*タイムスリップ献立(こんだて)②					
29木	○	わかめごはん	にくみそおでん カラフルサラダ みかん	わかめ、牛乳、さつま揚げ、生揚げ、とり肉	米、ちくわふ、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、でんぶん、油	だいこん、赤ピーマン、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、みかん	603 kcal 21.2 g
30金	○	TOKYO X ポークカレーライス*	コールスローサラダ とうきょうはちみつレモンゼリー*	ぶた肉、牛乳、粉寒天	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、レモン	643 kcal 20.1 g
		* 東京都産の地場産物(とうきょうさん じばさんぶつ):TOKYO X(とうきょう えっくす)、はちみつ、レモン					

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

