

1月 給食献立予定表

令和7年度

新宿区立落合第三小学校



日	主食	牛乳	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	その他	栄養価 エネルギー - kcal たんぱく質(g) 塩分(g)
9 金	七草うどん 紅白サラダ 白玉ぜんざい	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,かまぼこ,あずき	うどん,三温糖,油,ごま油,さとう,白玉粉	だいこん,はくさい,こまつな,かぶ,かぶの葉,だいこん葉,せり,長ねぎ,にんじん,もやし	かつおけずり節,しょうゆ,塩,酢,こしょう	607 26.2 2.8
13 火	ご飯 ぶりと大根の煮物 青菜とコーンのソテー	○	牛乳,ぶり,生揚げ	精白米,でんぶん,三温糖,マカロニ,油,ごま油	しょうが,にんじん,干しあいだいこん,さやいんげん,キャベツ,こまつな,ホールコーン	しょうゆ,酒,みりん,塩,カレー粉	705 29.2 1.6
14 水	ホイコーローどん はるさめサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳,豚肉,生揚げ	精白米,米粒麦,油,三温糖,でんぶん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,干しあいだいこん,長ねぎ,ピーマン,もやし,りんご	トウバンジャン,塩,こしょう,オイスターソース,しょうゆ,酒,テンメンジャン,酢,マスタード	645 24.4 1.9
15 木	焼きピロシキ ハンガリアンシチュー ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳,鶏ひき肉,鶏肉,フレーンヨーグルト	丸パン,油,はるさめ,三温糖,小麦粉,パン粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,ピーマン,ブルーベリージャム	ウスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ,塩,白ワイン,トリガラ,こしょう,パプリカ,中濃ソース	621 25.8 3.2
16 金	とりごぼうピラフ ジャーマンポテト 白いんげん豆のクリームスープ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,いんげん豆,調理用牛乳,生クリーム	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,ごぼう,マッシュルーム缶,ホールコーン,たまねぎ,ドライパセリ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	しょうゆ,塩,こしょう,白ワイン	671 25.6 2.3
19 月	ご飯 のりのつくだ煮 肉じゃが もやしのピリからいため	○	牛乳,ほしのり,豚肉	精白米,三温糖,油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,もやし,にら	酒,みりん,しょうゆ,かつおけずり節,塩,一味とうがらし	607 24.5 2.8
20 火	焼きそばパン ミートボールのスープ煮 くだもの(かんきつ)	○	牛乳,鶏ひき肉,あおのり	コッペパン,油,中華めん,パン粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,かぶ,かぶの葉,かんきつ	塩,こしょう,ウスターソース,中濃ソース,白ワイン,トリガラ	535 23.6 2.7
21 水	ガパオライス じゃがいものスペイシーサラダ	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆	精白米,米粒麦,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,もやし,キャベツ,こまつな	ドライバジル,ナンブラー,オイスターソース,みりん,酢,塩,こしょう,クミン,オールスパイス	578 23.5 1.7
22 木	八宝めん わかめスープ 大豆とさつまいものあまからあげ	○	牛乳,豚肉,いか,なると,鶏肉,わかめ,大豆,ちりめんじゃこ	中華めん,油,でんぶん,ごま油,さつまいも,三温糖	しょうが,干しあいだいこん,れんこん,だいこん,えのきだけ	酒,しょうゆ,こしょう,トリガラ,塩,みりん	614 29.6 3.3
23 金	ご飯[伊那市無償提供米] 魚のカレーマヨ焼き じゃがいものきんぴら煮 大根とわかめのみぞ汁	○	牛乳,めばる,さつま揚げ,油揚げ,みそ,わかめ	精白米(今すり米),マヨネーズ(卵不使用),ごま油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	ドライパセリ,にんじん,れんこん,だいこん,えのきだけ	塩,こしょう,白ワイン,カレー粉,しょうゆ,みりん,酒,かつおけずり節	606 25.1 2.3
24 土	青大豆入りカレーライス じゃこわかめサラダ くだもの(かんきつ)	○	鶏肉,青大豆,ちりめんじゃこ,わかめ,ショア	精白米,米粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,かんきつ	カレー粉,トリガラ,塩,中濃ソース,しょうゆ,ガラムマサラ,トマトケチャップ,酢	656 25.2 2.9
27 火	きなこあげパン ワンタンスープ キャベツのおひたし	○	牛乳,きな粉,鶏肉,鶏ひき肉,なると,かつお節	コッペパン,油,さとう,ワンタンの皮,ごま油	干しあいだいこん,しょうが,はくさい,もやし,長ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,こまつな	塩,トリガラ,こしょう,しょうゆ,みりん	573 24.6 2.7
28 水	とびうおミートスパゲティ フライドポテトサラダ	○	牛乳,ベーコン,とびうおミンチ,鶏ひき肉,大豆	スパゲッティ,油,じゃがいも,三温糖	にんにく,ゼロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールトマト缶,もやし,こまつな,キャベツ	赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,中濃ソース,酢,しょうゆ	594 29.4 1.8
29 木	ご飯 くじら肉のメンチカツ ナポリタンソテー すずしろ汁	○	牛乳,くじら肉ミンチ,鶏ひき肉,豆腐,みそ,鶏肉,油揚げ	精白米,パン粉,小麦粉,スパゲッティ,油,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ピーマン,ごぼう,だいこん,長ねぎ,だいこん葉	塩,こしょう,ナツメグ,中濃ソース,トマトケチャップ,かつおけずり節	733 29.2 2.6
30 金	ソフトめんのけんちん汁 ししゃものごま焼き 黒糖むしパン	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,調理用牛乳	ソフトめん,油,さといも,三温糖,でんぶん,白ごま,黒ごま,小麦粉,黒砂糖,甘納豆(あずき)	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	かつおけずり節,みりん,しょうゆ,塩,ベーキングパウダー	566 26.2 2.9

全国学校給食週間

◎学校行事や食材費等の都合により、献立や回数が変更になることがあります。