

1月献立表

令和7年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
9	金	麦ごはん 松風焼き 切り干しだいこん入りおひたし すまし汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 とうふ レンズ豆 わかめ	米 麦 油 パン粉 ごま	にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ こまつな 切り干しだいこん はくさい えのきたけ	602	26.3
13	火	わかめごはん さわらの西京みそ焼き きんぴら みそのっぺい汁	○	牛乳 とり肉 さわら 生揚げ わかめ	米 麦 油 しらたき こんにゃく ごま さといも	しょうが ごぼう にんじん れんこん 絹さや だいこん しいたけ(乾) ねぎ	592	29.2
14	水	黒ざとうパン ポテトグラタン ミネストローネ	○	牛乳 生クリーム ピザチーズ とり肉 ベーコン 大豆 豆乳	黒ざとうパン 油 バター マカロニ ジャがいも	玉ねぎ エリンギ コーン パセリ グリーンピース にんにく セロリー にんじん だいこん ホールトマト	654	24.3
15	木	ちからうどん 【鏡開きの献立】 煮豆 くだもの	○	牛乳 かまぼこ 油揚げ うずら豆	うどん(冷) もち	にんじん たけのこ ねぎ だいこん こまつな しいたけ(乾) くだもの	551	20.8
16	金	キムタクチャーハン ワンタンスープ スティックさつまいも	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズ豆	米 麦 油 ジャがいも さつまいも ワンタンの皮	にんにく しょうが キムチ たくあん 玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) はくさい こまつな	583	17.4
19	月	セルフフィッシュバーガー コンソメスープ くだもの	○	牛乳 とり肉 ベーコン 卵 メルルーサ 大豆 レンズ豆	ミルクパン 油 パン粉	キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー くだもの	591	29.1
20	火	ごまごはん 花しゅうまい はるさめサラダ 中華コーンスープ	○	牛乳 とり肉 ハム とうふ レンズ豆	米 麦 油 ごま はるさめ しゅうまいの皮 ジャがいも	しょうが しいたけ(乾) ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ	596	23.2
21	水	カレーライス 海藻サラダ ピーチゼリー	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 バター ジャがいも ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ セロリー キャベツ だいこん ピーチジュース	622	18.7
22	木	麦ごはん ひじきのふりかけ ぶた肉のすき焼き煮 きりたんぽ汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ ひじき 糸削り	米 麦 油 ごま しらたき 車ふ きりたんぽ	しいたけ(乾) 玉ねぎ ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん えのきたけ	613	25.8
23	金	五目あんかけ焼きそば ポテトビーンズフライ 卵スープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 えび いか 大豆 わかめ	蒸し中華麺 油 ジャがいも	にんにく しょうが にんじん しいたけ(乾) たけのこ 玉ねぎ はくさい にら 絹さや チンゲンサイ	574	28.8
26	月	おむすび 【24日～30日全国学校給食週間】 さけの塩焼き おひたし とん汁	○	牛乳 ぶた肉 さけ とうふ のり	米 麦 油 こんにゃく さといも	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん しょうが しいたけ(乾) ねぎ	575	31.0
27	火	ソフト麺&ミートソース フレンチサラダ くだもの	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 大豆	ソフト麺 油 バター	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ だいこん くだもの	623	23.3
28	水	ガーリックトースト にんじんのラペ コーンポタージュ	○	牛乳 生クリーム ツナ レンズ豆	ソフトフランスパン 油 バター ごま	にんにく パセリ にんじん きゅうり レモン らっきょう 玉ねぎ コーン	566	19.1
29	木	マーボー丼 パリパリサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ	米 麦 油 ワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ くだもの(缶)	696	26.4
30	金	深川めし 卵焼き わかめサラダ みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 あさり 油揚げ レンズ豆	米 麦 油	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん 玉ねぎ しいたけ(乾) かんぴょう 絹さや もやし コーン	584	30.4
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。						月 一日当たりの平均	601	24.9