




令和7年度1月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくる食品	ねつ ちから 熱や力になる食品	ちょうし ととの 調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
9 金	年明けうどん	○	とり肉, 油あげ, ちらしかまぼ こ	★冷凍うどん, 油, 三温糖, でん ぶん	玉ねぎ, にんじん, だいこん, しいたけ, 長ね ぎ, こまつな	608
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	さとう	きゅうり, もやし	22. 7
	きなこいも		きな粉	さつまいも, 油, さとう		
13 火	ごはん	○		米		596
	鯖の照り焼き		★さわら	三温糖, でんぶん	しょうが	30. 0
	おろし煮びたし		かつおぶし		だいこん, ほうれんそう, キャベツ, えのき たけ	
	とん汁		ぶた肉, 油あげ, とうふ, 赤み そ, 白みそ	油, じゃがいも, ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
14 水	パンブキンパン	○		★パンブキンパン		617
	冬キャベツのシチュー		ベーコン, とり肉, いんげんま め, ★牛乳, ★生クリーム	油, ★バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベ ツ, コーン	24. 3
	ツナポテサラダ		ツナ 	じゃがいも, 油, さとう	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
15 木	豚キムチ丼	○	ぶた肉, 赤みそ	米, 押麦, さとう, ごま油, 油	にんにく, しょうが, 白菜キムチ, にんじん, もや し, 玉ねぎ, はくさい, しらたき, しめじ	601
	卵とわかめのスープ		わかめ, ★たまご	でんぶん	玉ねぎ, えのきたけ	23. 4
	フルーツゼリー		粉寒天	さとう, サイダー	パインアップル缶, みかん缶, ★もも缶	
16 金	ごはん	○		米		654
	おかかふりかけ		★ちりめんじゃこ, かつおぶし	ごま, 三温糖		23. 1
	じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉	じゃがいも, 油, 油, 三温糖, で んぶん	にんじん, 玉ねぎ, こんにゃく, さやいんげ ん	
	しゃきしゃき和え			油, ごま油, さとう	切干しだいこん, こまつな, もやし, にんじ ん, きゅうり	
	みかん				早生みかん	
19 月	セサミトースト	○		★食パン, ★バター, はちみつ, グ ラニュー糖, ごま, すりごま		600
	鶏肉と大豆のトマト煮		とり肉, 大豆	油, じゃがいも, ★バター, 小麦 粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッ シュルーム, トマト	23. 7
	グリーンサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, さやいんげん, 玉ねぎ	
20 火	しょうゆラーメン	○	ぶた肉	★むし中華めん, 油, ごま, ごま 油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, チン ゲン菜, 長ねぎ	679
	大根じゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	さとう, ごま油, 油	だいこん, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	25. 1
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐	小麦粉, 三温糖, ★バター, 油		
21 水	ごはん	○		米		637
	さばの文化干し焼き		★さばの文化干し			26. 5
	五目きんぴら		ぶた肉	ごま油, じゃがいも, 三温糖, ご ま	にんじん, れんこん, こんにゃく	
	みそ汁		やきちくわ, 油あげ, 赤みそ, 白 みそ		玉ねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, 長ね ぎ	



日 曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくる食品	ねつ ちから 熱や力になる食品	ちょうし ととの 調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
22 木	ひじきチャーハン	○	ぶた肉, ひじき	米, ごま油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, さやい んげん	640
	春巻き		ぶた肉	春巻きの皮, ごま油, はるさめ, さ とう, でんぶん, 小麦粉, 油	しょうが, 長ねぎ, もやし, キャベツ, たけの こ, えのきたけ	24. 1
	白菜スープ		とうふ, わかめ	ごま油	はくさい, しめじ, 長ねぎ	
23 金	ごはん	○		米		660
	豆腐ハンバーグ		ぶた肉, 押し豆腐	油, でんぶん, さとう	玉ねぎ	25. 7
	カレーポテトビーンズ		大豆	じゃがいも, でんぶん, 油		
	野菜スープ		ベーコン	油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こま つな	
26 月	ご飯	○		米		611
	鮭の塩焼き		★さけ	ごま油		28. 0
	野菜のさっぱり漬け			さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	
	すいとん汁		とり肉, 油あげ	白玉粉, 小麦粉	にんじん, だいこん, しいたけ, 長ねぎ, こま つな	
27 火	コッペパン&りんごジャム	○		★ミルクパン	★りんごジャム	628
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	さとう, でんぶん, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	23. 4
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん, ほうれんそう, もやし, コーン	
	クリームスープ		とり肉, ★牛乳	油, じゃがいも, ★バター, 小麦 粉	にんじん, 玉ねぎ	
28 水	ソフト麺・カレーソース	○	油あげ, ぶた肉	★ソフトめん, 油, 三温糖, でん ぶん	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつ な	591
	わかめサラダ		わかめ	油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	24. 1
	デコボン				デコボン 	
29 木	鶏五目ご飯	○	とり肉, 油あげ, 高野豆腐	米, 油, さとう	ごぼう, にんじん, エリンギ	628
	ごまお浸し			ごま	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	24. 5
	根深汁		とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	ごま油	長ねぎ	
	あずき白玉		あずき	三温糖, 冷凍白玉		
30 金	ごまご飯	○		米, ごま		597
	豆腐の中華煮		ぶた肉, 大豆, とうふ	ごま油, さとう, でんぶん	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, し いたけ, 長ねぎ, チンゲン菜	26. 2
	炒合菜（チャーホーサイ）		ぶた肉	油, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, キャ ベツ, にら	

☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。

☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。

☆ くだものは変更になることがあります。

☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。

リクエスト

台東区立谷中
小学校
幼稚園
給食
体験