

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	献立名	牛乳	からだ しょくひん 体をつくる食品 赤のなかま	ねつ ちから しょくひん 熱や力になる食品 黄のなかま	ちょし ととの しょくひん 調子を整える食品 緑のなかま	エネルギー (kcal) 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 22.7
	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	
	きなこいも		きな粉	さつまいも、油、さとう		
					紫芋	
13 火	ごはん	○		米		596 30.0
	鰯の照り焼き		★さわら	三温糖、でんぶん	しょうが	
	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	パンプキンパン	○		★パンプキンパン		617 24.3
	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	
	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 23.4
	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	
	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 23.1
	おかかふりかけ		★ちりめんじゃこ、かつおぶし	ごま、三温糖		
	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		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 23.7
	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	
	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 25.1
	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	
	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 26.5
	さばの文化干し焼き		★さばの文化干し			
	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	献立名	牛乳	からだ しょくひん 体をつくる食品 赤のなかま	ねつ ちから しょくひん 熱や力になる食品 黄のなかま	ちょし ととの しょくひん 調子を整える食品 緑のなかま	エネルギー (kcal) 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、さやいんげん	640 24.1
	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	
	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 25.7
	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	
	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		ペークン	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 28.0
	鮭の塩焼き		★さけ	ごま油		
	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 23.4
	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	
	野菜ソテー		ペークン	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 24.1
	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	
	デコポン				デコポン	
					オレンジ	
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 24.5
	ごまお浸し		ごま		キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	
	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 26.2
	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	
	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。

☆ む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。