

# 令和6年1月献立表



港区立青南小学校  
校長 野口 直樹  
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
10 水	◆お正月メニュー 七草ごはん 松風焼き 紅白なます おしるこ	○	★牛乳,油揚げ,ちりめんじゃこ,鶏肉,豆腐,みそ,小豆	精白米,油,ごま油,パン粉(乳なし),三温糖,上白糖,白玉粉	大根,大根の葉,かぶ,かぶの葉,小松菜,長ねぎ,しょうが,人参	682 kcal 27.9 g 17.8 g
11 木	ミルクパン おみくじコロケ グリーンサラダ 野菜スープ	○	★牛乳,豚肉,ウインナー,★うずら卵,★チーズ,鶏肉	★ミルクパン,油,じゃが芋,薄力粉,パン粉(乳なし)	玉ねぎ,人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,しょうが,パセリ	558 kcal 22.0 g 27.5 g
12 金	ごはん 八宝焼き ごま和え 大根のみそ汁	○	★牛乳,★いか,★えび,★鶏卵,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,★白ごま	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,しょうが,人参,もやし,小松菜,大根	585 kcal 27.7 g 21.0 g
15 月	◆健康力アップウィークコラボ 骨太かきあげ丼 きゅうりの酢の物 なめこのみそ汁	○	★牛乳,★いか,★えび,ちりめんじゃこ,わかめ,しらす干し,豆腐,みそ	ぎつま芋,薄力粉,でん粉,油,精白米,三温糖,上白糖	人参,玉ねぎ,しめじ,小松菜,もやし,きゅうり,なめこ,長ねぎ	634 kcal 25.5 g 16.4 g
16 火	高野そぼろごはん キャベツの和風サラダ さといものみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,三温糖,油,ごま油,★白ごま,里芋	人参,干しいたけ,小松菜,しょうが,きゅうり,キャベツ,長ねぎ	610 kcal 27.6 g 21.2 g
17 水	フレンチトースト ポークビーンズ カブのサラダ ミカン	○	★牛乳,★鶏卵,豚肉,大豆	★食パン,上白糖,★バター,グラニュー糖,油,じゃが芋,三温糖	セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,トマト缶,パセリ,人参,かぶ,キャベツ,きゅうり,みかん	589 kcal 24.0 g 23.7 g
18 木	ごはん ブリの竜田あげ 大根のサラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,ぶり,みそ	精白米,油,でん粉,ごま油,じゃが芋	しょうが,キャベツ,きゅうり,大根,人参,えのき,玉ねぎ	604 kcal 24.6 g 21.3 g
19 金	マーボー丼 卵の中華スープ りんご	○	★牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ,豆腐,★鶏卵	精白米,油,上白糖,でん粉,ごま油	人参,にら,たけのこ,エリンギ,長ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,しめじ,小松菜,りんご	641 kcal 26.3 g 21.3 g
22 月	しょうゆラーメン 中華和え さつまいもごま団子	○	★牛乳,豚肉	中華麺,油,ごま油,ぎつま芋,白玉粉,三温糖,★白ごま	人参,たけのこ,干しいたけ,白菜,にら,にんにく,しょうが,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,もやし	573 kcal 22.1 g 21.8 g
23 火	ピザドッグ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	○	★牛乳,豚肉,★チーズ,ベーコン,★牛乳,★生クリーム	★コッペパン,油,じゃが芋,薄力粉	トマト缶,にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,パセリ,人参,しょうが,ホールコーン,クリームコーン	568 kcal 24.2 g 26.6 g
24 水	おにぎり 鮭のゆうあん焼き 香りづけ 豚汁 ポンカン	○	★牛乳,さけ,豚肉,みそ,豆腐	精白米,ごま油,油,じゃが芋,こんにゃく	ゆず,キャベツ,小松菜,ごぼう,人参,大根,長ねぎ,ぼんかん	595 kcal 28.9 g 15.7 g
25 木	ハヤシライス シーザーサラダ いちご	○	★牛乳,豚肉,★生クリーム,★チーズ,ベーコン	精白米,油,★バター,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,しめじ,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,いちご	628 kcal 20.6 g 21.6 g
26 金	ごはん ちくわの2色あげ 糸かてんのサラダ かきたまみそ汁	○	★牛乳,ちくわ,青のり,糸寒天,豚肉,★鶏卵,みそ,豆腐	精白米,油,薄力粉,ごま油,★白ごま,じゃが芋	人参,キャベツ,きゅうり,大根,長ねぎ	627 kcal 23.1 g 24.7 g
29 月	ごはん 茎わかめのつくだ煮 とり肉の江戸甘みそ焼き あしたばとツナの炒め物 ムロアジのつみれ汁	○	★牛乳,のり,茎わかめ,鶏肉,江戸甘みそ,ツナ,むろあじ,鶏肉,生揚げ	精白米,三温糖,上白糖,ごま油,油,でん粉	しょうが,にんにく,明日葉,人参,長ねぎ,大根,しめじ	625 kcal 32.4 g 22.7 g
30 火	スパゲッティミートソース コーンサラダ フルーツゼリー	○	★牛乳,豚肉,アガー	油,薄力粉,オリーブ油,マカロニスパゲッティ,上白糖	にんにく,玉ねぎ,人参,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかん缶,パイン缶,★黄桃缶	619 kcal 22.9 g 21.1 g
31 水	ごはん イカのかりんあげ もやしの和え物 油あげのみそ汁	○	★牛乳,★いか,油揚げ,みそ	精白米,油,上白糖,でん粉,じゃが芋,ごま油	しょうが,小松菜,人参,もやし,長ねぎ	598 kcal 24.5 g 19.2 g

学校給食週間



※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。  
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。