

# 令和7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
9 木	<b>◆お正月メニュー</b> 七草ごはん 松風焼き 紅白なます お汁粉	○	★牛乳,油揚げ,ちりめんじゃこ,鶏肉,豆腐,みそ,青のり,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,大根葉,かぶ,かぶの葉,小松菜,長ねぎ,しょうが,人参	651 kcal 27.2 g 17.9 g
10 金	ミルクパン おみくじコロッセ グリーンサラダ 野菜スープ	○	★牛乳,豚肉,ウインナー,★うずらの卵,鶏肉	★ミルクパン,油,じゃが芋,薄力粉,パン粉(乳なし),油	玉ねぎ,人参,ホールコーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,しょうが,パセリ	567 kcal 21.3 g 28.5 g
14 火	みそラーメン きゅうりのナムル さつまいもごま団子	○	★牛乳,豚肉,みそ	中華麺,油,ごま油,でん粉,ラード,さつまいも,白玉粉,三温糖,★白ごま	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,にら,干しいたけ,長ねぎ,とうもろこし,きゅうり,小松菜	592 kcal 22.9 g 19.8 g
15 水	ごはん ブリの竜田あげ 大根のサラダ 豆腐のみそ汁	○	★牛乳,ぶり,ちりめんじゃこ,豆腐,みそ	精白米,油,でん粉,ごま油	しょうが,キャベツ,きゅうり,大根,人参,小松菜,えのき	612 kcal 27.5 g 23.1 g
16 木	ターメリックライス タンドリーチキン キャベツのサラダ コンソメスープ 花ミカン	○	★牛乳,鶏肉,★ヨーグルト	精白米,油,★バター,じゃが芋	しょうが,にんにく,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参,しめじ,みかん	617 kcal 22.5 g 22.2 g
17 金	ごはん いかの香味ソース もやしの和え物 さといものみそ汁	○	★牛乳,★いか,油揚げ,みそ	精白米,油,でん粉,三温糖,ごま油,★里芋	しょうが,長ねぎ,にんにく,小松菜,人参,もやし	583 kcal 24.0 g 18.2 g
20 月	<b>◆健康力アップウィークコラボ</b> ごはん 骨太ふりかけ 切り干し大根入り卵焼き 小松菜のゴマ和え たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,鶏肉,豆腐,★鶏卵,みそ	精白米,★白ごま,三温糖,油,じゃが芋	長ねぎ,切干し大根,人参,もやし,小松菜,えのき,玉ねぎ	614 kcal 28.0 g 20.5 g
21 火	マーボー丼 卵の中華スープ オレンジ	○	★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,ネーブルオレンジ	631 kcal 26.8 g 21.3 g
22 水	<b>◆秋田県メニュー</b> ごはん いぶりがっこ炒め たらからのからあげ 野菜のおひたし きりたんぽ汁	○	★牛乳,たら,鶏肉	精白米,ごま油,でん粉,米粉,油,こんにゃく,きりたんぽ	いぶりがっこ,しょうが,小松菜,白菜,もやし,人参,しめじ,まいたけ,ごぼう,長ねぎ,せり	591 kcal 25.1 g 13.4 g
23 木	ホットドッグ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	○	★牛乳,ソーセージ,ベーコン,★生クリーム	★コッペパン,油,じゃが芋,米粉	キャベツ,玉ねぎ,パセリ,人参,しょうが,ホールコーン,クリームコーン	575 kcal 22.1 g 24.0 g
24 金	おにぎり さけのゆうあん焼き 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,ゆず,ごぼう,人参,大根,長ねぎ,ぼんかん	602 kcal 29.0 g 15.6 g
27 月	東京ビーフのハヤシライス フレンチポテトサラダ りんご	○	★牛乳,牛肉,★生クリーム	精白米,油,★バター,薄力粉,じゃが芋	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,しめじ,トマトジュース,きゅうり,キャベツ,りんご	679 kcal 20.9 g 22.5 g
28 火	ごまごはん ちくわの2色あげ 糸かんでんのサラダ 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,★白ごま,油,薄力粉,でん粉,ごま油,★練りごま,じゃが芋	人参,キャベツ,きゅうり,大根,長ねぎ	628 kcal 23.6 g 24.0 g
29 水	スパゲッティミートソース ビーンズサラダ フルーツゼリー	○	★牛乳,豚肉,大豆,いんげん豆,ひよこ豆,金時豆,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,エリンギ,トマトジュース,ホールコーン,きゅうり,みかん缶,パイン缶,いちご	625 kcal 24.5 g 20.9 g
30 木	ごはん 茎わかめのつくだ煮 とり肉の江戸甘みそ焼き おかか和え あしたばとムロアジのつみれ汁	○	★牛乳,のり,茎わかめ,鶏肉,江戸甘みそ,かつお節,むろあじ,生揚げ	精白米,三温糖,上白糖,油,でん粉	しょうが,にんにく,人参,小松菜,白菜,もやし,長ねぎ,大根,しめじ,あしたば	585 kcal 30.1 g 19.6 g
31 金	ハニートースト キャベツのサラダ 米粉ニョッキのクリーム煮 スイートスプリング	○	★牛乳,豆腐,★チーズ,ベーコン,鶏肉,★生クリーム	★食パン,★バター,はちみつ,油,米粉,オリーブ油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,しょうが,スイートスプリング	660 kcal 21.5 g 34.0 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。  
※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。