



1月 献立表



令和7年度 杉並区立杏掛小学校

日にち・曜日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量
9 金	麦ごはん 春の七草献立 鏡開き献立	○	さわらの香味焼き 七草汁 みたらしだんご	牛乳 さわら さば節(だし) 出し昆布 とりコマ肉 油揚げ 絹豆腐	米 押し麦 さとう すりごま ごま油 でんぷん 白玉粉	しょうが ながねぎ にんにく にんじん はくさい しめじ だいこん だいこんの葉 かぶ かぶの葉 せり	615 kcal 28.6 g 18.1 g 2.0 g
13 火	スパゲティミートソース	○	サウピカンサラダ アップルゼリー	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	スパゲティ サラダ油 じゃがいも 揚げ油 ごま油 さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト(缶) キャベツ こまつな コーン(缶) アップルジュース	650 kcal 25.8 g 20.6 g 2.3 g
14 水	麦ごはん 国内産食材の日	○	マスのおろし炊き みそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳 マス わかめ 油揚げ さば節(だし) みそ	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう	しょうが だいこん キャベツ ながねぎ こまつな にんじん ほうれんそう もやし	557 kcal 26.9 g 18.3 g 2.3 g
15 木	古代米ごはん 小正月献立	○	松風焼き 冬野菜汁 紅白なます	牛乳 とりひき肉 たまご みそ さば節(だし) 油揚げ	米 米粒麦 黒米 生パン粉 さとう ごま サラダ油 里芋	ながねぎ にんじん 乾しいたけ ごぼう はくさい こまつな だいこん ゆず	562 kcal 27.8 g 16.3 g 2.3 g
16 金	キムタクごはん	○	いかのオイル焼き 春雨スープ もやしのナムル	豚肩肉 牛乳 いか とりコマ肉 豆腐 さば節(だし)	米 米粒麦 ごま油 ごま サラダ油 はるさめ さとう	たくあん キムチ にんじん 乾しいたけ ながねぎ えのきたけ こまつな しょうが もやし	554 kcal 26.3 g 16.1 g 2.6 g
19 月	麦ごはん 国内産食材の日	○	さめとコーンの揚げ煮 かきたま汁 ゆで野菜のみそドレッシング	牛乳 さめ さば節(だし) 豆腐 たまご みそ	米 押し麦 でんぷん じゃがいも 揚げ油 さとう サラダ油 ごま油	ながねぎ しょうが にんにく コーン(缶) にんじん ビーマン こまつな キャベツ もやし	649 kcal 26.2 g 23.4 g 2.3 g
20 火	もやしラーメン	○	スイートポテト 菊花みかん	とり骨(スープ) 豚骨(スープ) 豚もも肉 牛乳 生クリーム 調理用牛乳 たまご	蒸し中華めん サラダ油 でんぷん ごま油 さつまいも さとう バター	しょうが にんにく にんじん ゆでたけのこ ニラ 木茸 もやし ながねぎ みかん	570 kcal 20.0 g 16.1 g 2.5 g
21 水	麻婆ライス	○	わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 さば節(だし) わかめ	米 押し麦 サラダ油 ごま油 さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん 乾しいたけ ニラ ながねぎ たまねぎ こまつな	553 kcal 23.5 g 17.6 g 2.4 g
22 木	鮭のバターしょうゆピラフ	○	野菜のスープ煮 パイナップルケーキ	甘塩鮭 牛乳 ベーコン とり骨(スープ)	米 米粒麦 サラダ油 バター じゃがいも さとう 小麦粉	たまねぎ しめじ さやいんげん ゆでたけのこ にんじん キャベツ こまつな セロリー パイン(缶)	629 kcal 19.2 g 19.6 g 2.4 g
23 金	昆布ごはん	○	焼きししゃも 貝だくさんみそ汁 かぶのレモンしょうゆあえ	刻みこんぶ とりひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも さば節(だし) 出し昆布 豆腐 みそ	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	にんじん ゆでたけのこ ごぼう だいこん はくさい ながねぎ こまつな かぶ かぶの葉 レモン	567 kcal 26.0 g 19.1 g 2.7 g
26 月	麦ごはん 学校給食週間	○	親子焼き えのき入りすまし汁 野菜煮物	牛乳 とりひき肉 たまご さば節(だし) 出し昆布 豆腐	米 押し麦 サラダ油 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ながねぎ さやいんげん えのきたけ こまつな	562 kcal 24.3 g 16.5 g 2.0 g
27 火	きなこ揚げパン 学校給食週間	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツポンチ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 たまご とり骨(スープ)	コッペパン 揚げ油 さとう はるさめ でんぷん ごま油	はくさい にんじん ゆでたけのこ 木茸 こまつな ながねぎ ニラ しょうが みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	629 kcal 22.5 g 21.8 g 2.5 g
28 水	カレーライス 学校給食週間	○	じゃこサラダ	豚肉 豚骨(スープ) チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 押し麦 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト(缶) りんご こまつな キャベツ きゅうり	597 kcal 21.1 g 19.1 g 2.2 g
29 木	麦ごはん 学校給食週間	○	くじらの東煮 野菜のみそ汁 糸寒天のゴマ酢あえ	牛乳 くじら みそ 煮干し(だし) 糸寒天 油揚げ	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう サラダ油 じゃがいも すりごま ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こまつな きゅうり もやし	569 kcal 27.7 g 14.6 g 2.4 g
30 金	深川めし 学校給食週間 図書コラボ給食	○	めひかりのから揚げ 鶏ちゃんこ汁 おろしあえ	油揚げ 冷凍あさり 刻みのり 牛乳 めひかり とり骨(スープ) とりひき肉 みそ とりコマ肉 焼豆腐 かつお節	米 米粒麦 サラダ油 さとう でんぷん 揚げ油 しらたき	ごぼう グリンピース(冷) しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん ながねぎ しめじ えのきたけ ニラ だいこん こまつな	555 kcal 28.8 g 17.0 g 2.8 g

都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。