



1月

献立予定表



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	人日の節句(7日) すずしろごはん	MILK	鰹と高野豆腐のごまみそあえ 七草汁	油揚げ, かつお, 凍り豆腐, 赤みそ,鶏肉, 生揚げ	牛乳飲用	こまつな, にんじん, せり, かぶ(葉)	だいこん, しょうが, かぶ(根), はくさい	米,もち米, でんぶん, 米粉, 三温糖	油, ごま	771 kcal 37.4 g 3.2 g	
9	金	鏡開き(11日) カうどん	MILK	からしあえ みかん	油揚げ, 豚肉	牛乳飲用	にんじん, こまつな	干し椎茸, はくさい,ねぎ, キャベツ, もやし, みかん	もち, 上白糖, 冷凍うどん	油	753 kcal 31.8 g 2.0 g	
12	月	成人の日 成人の日										
13	火	有機栽培のにんじんを食べよう ツナマヨトースト	MILK	ポークビーンズ ゆうやけゼリー	ツナ, 豚肉, 大豆	ヨーグルト, 牛乳飲用, 粉寒天	パセリ, にんじん	たまねぎ, セロリ, マッシュルーム水煮, オレンジジュース	無塩食パン, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖	イッグケマヨ, 油, バター	828 kcal 37.8 g 2.4 g	
14	水	インドネシアの味めぐり ナシゴレン	MILK	バジルドレッシングサラダ バナナ	鶏肉, いか, 鶏卵	牛乳飲用	赤ピーマン, ピーマン, にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ,干し椎 茸,レモン,キャベツ, きゅうり,バナナ	米, 米粒麦, 上白糖, じゃがいも	油	715 kcal 28.0 g 2.4 g	
15	木	小正月 東京都の味めぐり・都産の野菜を食べよう 深川めし	MILK	ちゃんこ汁 白玉ぜんざい	あさり, 鶏肉, 生揚げ, たら,あづき	きざみのり, 牛乳飲用	こまつな, にんじん	しょうが,ごぼう, 干し椎茸, だいこん, ぶなしめじ, はくさい,ねぎ	米,米粒麦, もち米, 上白糖,白玉, 糸こんにゃく	ごま油	715 kcal 31.8 g 2.9 g	
16	金	明治時代 日本最初の給食の再現 麦ごはん	MILK	鮭の塩焼き 千草あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	生鮭,鶏卵, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳飲用, わかめ	ほうれんそう, にんじん	キャベツ, もやし, たまねぎ	米,押麦, 上白糖, じゃがいも	ごま,油	716 kcal 33.7 g 2.3 g	
19	月	昭和中期 揚げパンの登場 揚げパン	MILK	ミネストローネ 寒天入り海藻サラダ	ベーコン, 豚肉	牛乳飲用, 粉チーズ, 海藻ミックス, 耐熱糸寒天	ホールトマト, こまつな, にんじん	セロリ,たまねぎ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	ミルクパン, 上白糖, じゃがいも, ABCマカロニ, はちみつ	油	755 kcal 27.8 g 3.0 g	
20	火	ちゃんこ鍋風墨田区ご当地カレー すみちゃんカレー	MILK	みそドレッシングサラダ はちみつゼリー	鶏肉, 油揚げ, 白みそ	牛乳飲用, 粉寒天	にんじん	ごぼう,たまねぎ, だいこん, ぶなしめじ, キャベツ,きゅうり, レモン	米,米粒麦, こんにゃく, 小麦粉,上白糖, でんぶん,はちみつ じゃがいも	油	820 kcal 24.9 g 2.9 g	
21	水	昭和中期 当時の給食の定番 鯨 ごはん	MILK	鯨の竜田揚げ 白菜のさっぱり漬け かきたま汁	くじら, 鶏卵	牛乳飲用	こまつな, にんじん	にんにく,だいこ ん,たまねぎ,しょうが, はくさい, えのき,ねぎ	米,上白糖, でんぶん, 米粉, 三温糖	油	716 kcal 32.9 g 2.3 g	
22	木	東京牛乳のメニューを食べよう サーモンクリーム スパゲティ	MILK	ガーリックドレッシングサラダ いちご	ベーコン, 生鮭	牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム, 粉チーズ, 牛乳飲用,わかめ	にんじん	たまねぎ, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり, にんにく,いちご	スパゲティ, 小麦粉, 三温糖	油,バター, ごま, オリーブ油	748 kcal 32.5 g 2.7 g	
23	金	旬の果物を食べよう あぶたま丼	MILK	さつまいもの和風サラダ 天草オレンジ	豚肉, 油揚げ, 鶏卵, 糸削り	牛乳飲用	にんじん, こまつな	たまねぎ, えのき, きゅうり, キャベツ, 天草オレンジ	米,米粒麦, 上白糖, さつまいも	油,ごま	856 kcal 32.7 g 2.6 g	
26	月	野菜たっぷり献立 ごま風味うどん	MILK	わかめときゅうりの酢のもの 焼きいも	豚肉, 油揚げ, 赤みそ	牛乳飲用, わかめ	にんじん, こまつな	しょうが, たまねぎ, 干し椎茸, はくさい,もやし ねぎ,きゅうり	冷凍うどん, 上白糖, さつまいも	油, ねりごま, ごま	717 kcal 25.9 g 2.4 g	
27	火	韓国の味めぐり 麦ごはん キムムッチ	MILK	豚キムチ豆腐 じゃこ入りわかめサラダ	豚肉, 豆腐	牛乳飲用, もみのり, わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, こまつな	にんにく,しょうが, たまねぎ, はくさい, はくさいキムチ, ねぎ,切り大根, キャベツ	米,押麦, 上白糖, でんぶん	ごま油, ごま, 油	778 kcal 35.1 g 3.4 g	
28	水	かみかみ献立 鉄強化献立 ごはん あさり昆布の佃煮	MILK	ししゃものフライ 磯香あえ わかたま汁	あさり, 豚肉, 鶏卵	角切昆布, 牛乳飲用, ししゃも, さざみのり, わかめ	にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, もやし, たまねぎ, えのき	米,米粒麦, 上白糖,水あめ, 小麦粉, 生パン粉, でんぶん	油	738 kcal 29.4 g 3.0 g	
29	木	カルシウム強化献立 黒砂糖パン	MILK	白いんげん豆のチキングラタン リヨネーズポテト ぽんかん	ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ	牛乳飲用, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム, ピザチーズ	にんじん, こまつな	たまねぎ, エリンギ, ぽんかん	黒砂糖パン, 米粉, じゃがいも	油, オリーブ油	817 kcal 37.1 g 3.3 g	
30	金	給食試食会 減塩献立 ごはん 海苔ひじきの佃煮	MILK	魚の塩麹焼き ごま和え 生揚げの田舎汁	生鮭, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	もみのり, 芽ひじき, 牛乳飲用	こまつな, にんじん	キャベツ, もやし, たまねぎ, だいこん	米,米粒麦, 上白糖, 塩麹, じゃがいも	ごま, ねりごま, 油	755 kcal 35.3 g 2.5 g	

★都合により献立の内容を変更することがあります。



★全国学校給食週間は24~30日ですが、本校は献立の都合で15~21日に実施します。

★23日は1年生の給食はありません(伝統工芸体験)。 ★28~30日は2年生の給食はありません(移動教室)。