家庭数配布

令和7年度　1月　献立予定表

墨田区立八広小学校

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「バランスよく食べて健康な体を作りましょう」

日	行事等	主食(・主菜)	牛乳	主菜・副菜等	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 食塩相当量
8 木	七草・鏡開き 献立	七草うどん	牛乳	もやしとツナの和え物 白玉おしるこ	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,ツナ,あずき	うどん,サラダ油,白ごま,上白糖,白玉	だいこん,かぶ,にんじん,はくさい,せり,こまつな,もやし	571 Kcal 23.3 g 1.7 g
9 金	注目の食材 ほっけ	麦入りご飯	牛乳	ほっけのフライ ポン酢和え 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳飲用,ほっけ,鶏卵,細かい削り節,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,サラダ油,小麦粉,パン粉,ごま油,じゃがいも	レモン,もやし,だいこん,にんじん,こまつな,たまねぎ,しめじ(ぶな)	601 Kcal 25.6 g 2.0 g
13 火	注目の食材 米粉パン	ゼノワーズパン	牛乳	コーンクリームシチュー ポテトサラダ	牛乳飲用,鶏卵,牛乳調理用,ベーコン,豚肉,レンズまめ,白いんげん,豆乳,生クリーム,ポークハム	米粉パン,バター,三温糖,アーモンド,小麦粉,サラダ油,じゃがいも,はちみつ	セロリ,たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン,しめじ(ぶな),こまつな,きゅうり	649 Kcal 28.6 g 2.4 g
14 水	★旬の食材 鰆	しらすご飯	牛乳	鰆の玉葱ソースかけ ひじきの煮物 青菜と麩のすまし汁	牛乳飲用,しらす干し,さわら,芽ひじき,油揚げ,絹ごし豆腐	米,米粒麦,白ごま,上新粉,でんぷん,サラダ油,三温糖,糸こんにゃく,上白糖,じゃがいも,麩	にんにく,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,えだまめ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	641 Kcal 29.0 g 2.2 g
15 木	★旬の食材 りんご	家常豆腐丼	牛乳	中華サラダ 果物(りんご)	牛乳飲用,豚肉,生揚げ,赤みそ,八丁みそ,わかめ,ツナ	米,米粒麦,サラダ油,こんにゃく,上白糖,でんぷん,ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,にんにく,干ししいたけ,たけのこ,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,りんご	595 Kcal 22.3 g 1.7 g
16 金	★旬の食材 蔵出しみかん	オムライス	牛乳	マカロニ入りスープ 果物(蔵出しみかん)	牛乳飲用,鶏肉,鶏卵,ベーコン,ウインナー	米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,シェルマカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,しめじ(ぶな),みかん	582 Kcal 23.7 g 2.1 g
19 月	注目の食材 ツナ	麦入りご飯	牛乳	鰹の甘辛揚げ ツナと野菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳飲用,かつお,ツナ,細かい削り節,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ	米,米粒麦,米粉,でんぷん,サラダ油,上白糖,白ごま,三温糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん	605 Kcal 30.6 g 2.0 g
20 火	神奈川県 郷土料理	サンマーメン	牛乳	レバーとポテトの中華揚げ キャベツと大根の和え物	牛乳飲用,豚肉,豚肝臓	ラーメン,でんぷん,ごま油,米粉,サラダ油,じゃがいも,三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,きくらげ,たまねぎ,はくさい,もやし,ねぎ,にら,キャベツ,だいこん,きゅうり	575 Kcal 26.8 g 2.1 g
21 水	★旬の食材 ねぎ	ひじきご飯	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜とえのきの和え物 生揚げとねぎのすまし汁	牛乳飲用,芽ひじき,油揚げ,ししゃも,鶏卵,あおのり,鶏肉,生揚げ,わかめ	米,米粒麦,三温糖,小麦粉,サラダ油,じゃがいも	干ししいたけ,にんじん,さやいんげん,こまつな,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	560 Kcal 23.3 g 2.3 g
22 木	★旬の食材 白菜	ツナトマトトースト	牛乳	白菜のカレークリーム煮 カラフルサラダ	牛乳飲用,ツナ,ピザチーズ,鶏肉,牛乳調理用,豆乳,レンズまめ,白いんげん,生クリーム	食パン,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,コーンスターチ,アーモンド,三温糖	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,しょうが,にんじん,はくさい,こまつな,キャベツ,きゅうり	575 Kcal 27.5 g 2.0 g
23 金	★旬の食材 天草オレンジ	豚玉丼	牛乳	鶏ごぼう汁 果物(天草オレンジ)	牛乳飲用,豚肉,鶏卵,鶏肉	米,米粒麦,サラダ油,つきこんにゃく,上白糖,でんぷん,じゃがいも,ごま油	たまねぎ,干ししいたけ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,しめじ(ぶな),こまつな,天草オレンジ	594 Kcal 24.1 g 1.9 g
26 月	最初の 学校給食	麦入りご飯 (低学年 :おにぎり)	牛乳	鮭の塩焼き 青菜のお浸し 栄養みそ汁	牛乳飲用,鮭,細かい削り節,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,黒ごま,サラダ油,白ごま,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,だいこん,ねぎ	564 Kcal 26.0 g 2.0 g
27 火	昭和25年頃 「コッペパン」	ココア 揚げパン	牛乳	海鮮トマトシチュー バジルドレッシングサラダ	牛乳飲用,鶏肉,レンズまめ,えび,生クリーム	ミルクパン,グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉,三温糖,アーモンド	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,レモン	636 Kcal 22.4 g 2.2 g
28 水	昭和20 ～40年ごろ 「くじら」	麦入りご飯	牛乳	くじらのケチャップソース いかとわかめの和え物 かぶのみそ汁 果物(ネーブルオレンジ) 旬	牛乳飲用,くじら肉,わかめ,いか,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,米粉,でんぷん,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,きゅうり,もやし,にんじん,たまねぎ,かぶ,こまつな,ネーブルオレンジ	605 Kcal 28.9 g 2.1 g
29 木	昭和40年頃 「スパゲッティ」	スパゲッティ ・ミートソース	牛乳	こまツナサラダ おとうふドーナツ	牛乳飲用,豚肉,粉チーズ,ツナ缶,絹ごし豆腐	スパゲティ,オリーブ油,上白糖,小麦粉,バター,三温糖,サラダ油,粉糖	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,ピーマン,こまつな,キャベツ,ホールコーン	685 Kcal 24.0 g 1.7 g
30 金	昭和50年頃 「米飯給食」	カレーライス	牛乳	野菜スープ 果物(ポンカン) 旬	牛乳飲用,豚肉,鶏肉	米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,チャツネ,バター,小麦粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,こまつな,ぽんかん	621 Kcal 20.8 g 2.1 g

学校給食週間　がっこうきゅうしょくしゅうかん