



# 1月献立表

令和7年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	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
13 火	こぎつねごはん 煮しめ おしるこ	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 あずき	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく さらめ 白玉	人参 ごぼう 大根 れんこん 干し椎茸 いんげん	749kcal 25.2g
14 水	★揚げパン ジャーマンポテト 肉団子と白菜のスープ ★木島平のりんご	○	牛乳 ベーコン 豚挽肉 刻み大豆 豆腐	コッペパン グラニュー糖 油 じゃがいも でんぶん 春雨	コーン 人参 玉葱 パセリ 生姜 にんにく 小松菜 白菜 きくらげ ねぎ りんご	540kcal 19.7g
15 木	★スパゲッティミートソース チップスサラダ ★菊花みかん	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	スパゲッティ 油 さつまいも 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ パジル パセリ れんこん キャベツ きゅうり 水菜 コーン みかん	640kcal 24.0g
16 金	★ごはん ★鯖の味噌煮 ごまドレッシングサラダ 若布と水菜のすまし汁	○	牛乳 鯖 昆布 味噌 豆腐 生わかめ	米 三温糖 油 砂糖 ごま 手毬麴	生姜 もやし キャベツ 人参 水菜 ねぎ	623kcal 29.0g
19 月	きな粉トースト ★ハンガリアシチュウ ★こんにゃくサラダ	○	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	食パン バター 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく ごま油 砂糖	玉葱 人参 グリンピース キャベツ ブロッコリー	570kcal 20.8g
20 火	きんぴらごはん 焼きししゃも ★さつまい	○	牛乳 鶏肉 ししゃも 豚肉 豆腐 味噌	米 油 ごま油 しらたき 砂糖 さつまいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ えのき	563kcal 26.2g
21 水	★塩ラーメン じゃが芋の春巻き 野菜のレモン醤油和え	○	牛乳 豚肉 ベーコン 生わかめ	蒸し中華めん 油 ごま じゃがいも でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ コーン エリンギ 小松菜 レモン	540kcal 20.4g
22 木	キムチチャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天	米 油 ごま油 でんぶん 砂糖	ねぎ 干し椎茸 人参 ビーマン キムチ きくらげ チンゲン菜 白菜 生姜 甘夏 パイン レモン	570kcal 17.8g
23 金	(開校記念日 お祝い献立) 赤飯 ★鶏肉のから揚げ 白菜のごま和え すまし汁	○	牛乳 あずき 鶏肉	米 もち米 ごま でんぶん 小麦粉 油 すりごま 練りごま 砂糖 花麴	にんにく 生姜 白菜 人参 小松菜 大根 えのき たけのこ ほうれんそう ねぎ	599kcal 22.9g
26 月	(給食始まりの献立) 塩むすび 焼き魚 ★豚汁	○	牛乳 焼きのり 鮭 豚肉 豆腐 味噌	米 油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう 生姜 大根 人参 ねぎ	601kcal 32.0g
27 火	コッペパン いちごジャム クジラとじゃが芋のアンجلس 昔のワンタンスープ	○	牛乳 くじら肉 味噌 豚挽肉	コッペパン いちごジャム でんぶん 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま ワンタンの皮 ごま油	生姜 人参 白菜 きくらげ ニラ たけのこ ねぎ	544kcal 25.9g
28 水	(ブックメニュー) ★小さなおぼけのカレーライス フレークサラダ ★ぶどうゼリー	○	牛乳 豚肉 アガー	米 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 コーンフレーク	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース キャベツ もやし コーン きゅうり グレープジュース	622kcal 18.7g
29 木	★サッポロうどん 花しゅうまい エリンギ入り野菜炒め ぼんかん	○	牛乳 豚肉 味噌 豚挽肉 鶏挽肉 絞豆腐	うどん 油 じゃがいも バター でんぶん しゅうまいの皮	生姜 人参 ねぎ コーン 玉葱 干し椎茸 ビーマン キャベツ もやし エリンギ ぼんかん	571kcal 26.9g
30 金	沖縄チャンポン もずくと豆腐のスープ ★紅芋スイート	○	牛乳 豚挽肉 卵 もずく 豆腐	米 油 でんぶん さつまいも 紫いも 砂糖	生姜 人参 キャベツ 玉葱 もやし ビーマン 白菜 ねぎ	592kcal 19.5g

※仕入れや行事の都合により、変更することがあります。  
 ※ねぎ・キャベツ・里芋・ブロッコリーは、市内産の野菜を使用します。  
 ※1月24日(土)から1月30日(金)は、全国学校給食週間です。  
 ※★印は、6年生のリクエスト献立です。