

令和7年度1月分献立表

世田谷区立代田小学校

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	わかめごはん	○	魚の西京焼き 紅白なます すまし汁 くだもの（みかん）	わかめ、牛乳、さわら、豆腐	米、油、さとう、花魁	しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、糸みつば、みかん	573 Kcal 27.2 g 15.9 g 2.7 g
13 火	ほうとう ＜郷土料理・山梨県＞	○	野菜のからししょうゆあえ あずきと白玉のパイ	豚肉、油揚げ、牛乳、あずき	ほうとう麺、春巻きの皮（生）、白玉粉、さとう、油	しめじ、にんじん、だいこん、白菜、かぼちゃ、ねぎ、こまつな、もやし	583 Kcal 25.7 g 17.5 g 2.7 g
14 水	大根入りカレーライス	○	ポテトサラダ くだもの（りんご）	鶏肉、牛乳	水稲穀粒（七分つき米）、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご	600 Kcal 21.1 g 17.7 g 2.1 g
15 木	フレンチトースト	○	にんじんサラダ なかよし3匹のかぼちゃスープ	鶏卵、牛乳、ツナ（缶）、鶏肉、生クリーム	食パン、さとう、バター、メープルシロップ、油、米粉、バター	にんじん、冷凍コーン、たまねぎ、かぼちゃ、フロccoli	604 Kcal 25.9 g 22.4 g 2.3 g
16 金	ゆかりごはん ＜郷土料理・広島県＞	○	筑前煮 お好みあげ	鶏肉、さつま揚げ、いか、むきえび、牛乳、糸けずり、あおのり	米、おろし、油、さとう、じゃがいも、小麦粉	しょうが、ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ（水煮）、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、ねぎ	628 Kcal 27.1 g 15.5 g 2.5 g
19 月	あげパン（きな粉）	○	肉団子入り春雨スープ カフェオレゼリー	きな粉、牛乳、鶏肉、粉寒天、粉ゼラチン、生クリーム	コッペパン、油、さとう、ごま油、でん粉、春雨	にんじん、（干）しいたけ、たけのこ（水煮）、しょうが、ねぎ、白菜	639 Kcal 22.7 g 31.0 g 2.8 g
20 火	麻婆豆腐丼	○	中華サラダ 杏仁豆腐	豚肉、豆腐、牛乳、わかめ、粉寒天、エバミルク（無糖練乳）	水稲穀粒（七分つき米）、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、（干）しいたけ、キャベツ、きゅうり、黄桃（缶）、みかん（缶）	668 Kcal 26.8 g 23.2 g 1.9 g
21 水	とりめし	○	天ぷら（わかさぎ） ちくわと野菜のごまあえ みそ汁	鶏肉、牛乳、わかさぎ、ちくわ、油揚げ、豆腐、生わかめ	水稲穀粒（七分つき米）、油、さとう、小麦粉、ごま	ごぼう、しめじ、えだまめ（冷凍）、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ	608 Kcal 30.3 g 19.5 g 3.1 g
22 木	麦ごはん	○	のりの佃煮 肉じゃがのうま煮 おひたし	牛乳、ほしのり、豚肉、凍り豆腐	米、おろし、さとう、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、白菜、こまつな	598 Kcal 24.6 g 15.9 g 2.3 g
23 金	チリビーンズライス	○	野菜のレモンマリネ ベーコンと白菜のスープ	豚肉、牛肉、大豆、いんげんまめ、粉チーズ、牛乳、ベーコン	米、おろし、バター、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト（缶）、かぶ、かぶ（葉）、きゅうり、レモン、白菜	622 Kcal 24.7 g 20.3 g 2.7 g
26 月	ミートソーススパゲティ	○	シャキシャキサラダ りんごのクランブルケーキ	豚肉、牛肉、粉チーズ、牛乳、鶏卵	ソフトめん、油、小麦粉、さとう、バター	たまねぎ、セロリー、にんじん、マッシュルーム（缶）、キャベツ、きゅうり、りんご（缶詰）	685 Kcal 24.2 g 28.7 g 2.4 g
27 火	有機米ごはん	○	魚の塩焼き れんこんのきんぴら すいとん	牛乳、鮭、さつま揚げ、油揚げ	米、油、ごま、さとう、小麦粉	れんこん、にんじん、こんにゃく、（干）しいたけ、たまねぎ、しめじ、だいこん、ねぎ	637 Kcal 29.9 g 14.3 g 2.2 g
28 水	キャロットライス	○	タンドリーチキン トロピカルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト	米、バター、油、さとう	にんじん、ホールコーン（缶）、にんにく、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ、パインアップル（缶）、もも（缶詰果肉）	610 Kcal 25.5 g 18.1 g 1.5 g
29 木	衣笠丼	○	野菜ののり和え 豚汁	油揚げ、鶏卵、牛乳、刻みのり、豚肉	米、おろし、油、さとう、さといも	たまねぎ、糸みつば、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	644 Kcal 28.9 g 21.5 g 3.2 g
30 金	ホットドッグ	○	フライドポテト ABCスープ くだもの（いちご）	ウィンナーソーセージ、牛乳、豚肉	コッペパン、バター、じゃがいも、油、マカロニ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、白菜、フロccoli、いちご	590 Kcal 24.0 g 29.9 g 3.3 g

1月24日から1月30日は
「全国学校給食週間」です

1月26日（月）のミートソーススパゲティの麺は、以前、スパゲティの代わりに使われていた「ソフト麺」を使います。
1月27日（火）には、戦後、米不足の時に作られていた「すいとん」が出ます。小麦粉と水で練って作った団子を、汁に入れたものです。現在では地域色豊かな家庭料理として親しまれています。



