

# 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,花穂	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 2.1 g
13 火	ほうとう <郷土料理・山梨県>	○	野菜のからしじょうゆあえ あづきと白玉のパイ	豚肉,油揚げ,牛乳,あづき	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 2.1 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	水稻穀粒(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,ブロッコリー	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,おおむぎ,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	あけパン（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)	水稻穀粒(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	水稻穀粒(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,おおむぎ,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,おおむぎ,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 りんごのクランフルケーキ	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,フレーンヨーグルト	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,おおむぎ,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,ブロッコリー,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「ノット麺」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。





