



# 令和7年度1月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	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	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9	金	あげほのごはん	○		米,ごま	にんじん	604 kcal	
		もち入り七草汁		鶏肉	トック	だいこん,にんじん,ごぼう,かぶ(葉),白菜,せり,ねぎ	29.1 g	
		松風焼き		鶏肉,豆腐	三温糖,ごま	ねぎ,にんじん,(干)しいたけ	18.4 g	
		れんこんのきんぴら		豚肉	油,三温糖	にんじん,しらたき,れんこん,ごぼう	2.7 g	
13	火	ごはん	○		米		675 kcal	
		ぶりの照り焼き		ぶり	油	しょうが	27.3 g	
		ゆず香る白菜あえ			三温糖	白菜,にんじん,しめじ,ゆず	18.8 g	
		白玉しるこ		あずき	さとう,白玉もち		1.2 g	
14	水	チャーハン	○	粉ゼラチン,豚肉,鶏卵	米,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,八幡ファーム産のこまつな	679 kcal	
		中華風わかめスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	29.9 g	
		真珠蒸し		豚肉	もち米,でん粉,ごま油	たまねぎ,ねぎ,(干)しいたけ	27.5 g	
							3.6 g	
15	木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		622 kcal	
		白菜とウィンナーのスープ		ベーコン,ウィンナー		にんじん,もやし,セロリー,白菜	27.3 g	
		スペイン風オムレツ		ベーコン,豚肉,鶏卵	じゃがいも,バター	たまねぎ,ピーマン	27.8 g	
		マカロニサラダ			マカロニ,オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	3.3 g	
16	金	フルコギ丼	○	豚肉	米,油,三温糖,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,にら	605 kcal	
		韓国風わかめスープ		わかめ	油,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	21.4 g	
		アップルパイ			ぎょうざの皮,さとう,揚げ油	りんご	21.7 g	
							2.6 g	
19	月	汁なしタンタンメン	○	豚肉	ラーメン,油,ごま油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,にら	620 kcal	
		もやしのゴマ風味			三温糖,ごま油,ごま	もやし,にんじん,にら	27.4 g	
		フルーツポンチ			さとう	みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	20.2 g	
							3.0 g	
20	火	ごはん	○		米		627 kcal	
		いも煮		豚肉	さといも,三温糖	こんにゃく,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	26.0 g	
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	小麦粉,揚げ油		17.1 g	
		野菜のごまだれかけ		わかめ	ごま,三温糖,油	こまつな,キャベツ,にんじん	3.4 g	
21	水	ごはん	○		米		602 kcal	
		豆腐のスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	26.9 g	
		オレンジチキン		鶏肉	三温糖,でん粉,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんにく,みかんジュース	23.6 g	
		辣白菜			油,三温糖	白菜,にんじん,しょうが	2.9 g	
22	木	雑穀ごはん	○		米,おおむぎ,あわ,きび		596 kcal	
		粕汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,こんにゃく,ごぼう,だいこん,ねぎ,しょうが	32.0 g	
		鮭の塩焼き		鮭			14.5 g	
		ひと塩野菜				キャベツ,きゅうり,しょうが	3.0 g	
23	金	くだもの(みかん)	○			みかん		
		ミートソースパゲッティ(ソフト麺)		ベーコン,豚肉	ソフトめん,油	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶)	631 kcal	
		コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	21.4 g	
		キャロットケーキ		鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,バター,三温糖,油	みかんジュース,にんじん	26.2 g	
26	月		○				3.0 g	
		食パン			食パン,いちごジャム		613 kcal	
		クリームシチュー		鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),(冷)グリーンピース	22.8 g	
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	24.3 g	
27	火		○				2.1 g	
		子ぎつねごはん		油揚げ	米,三温糖,ごま	にんじん,(冷)えだまめ	621 kcal	
		豆腐汁		豚肉,豆腐(木綿)		にんじん,白菜,ねぎ	22.3 g	
		魚のカレーあげ		もーかざめ	小麦粉,揚げ油		21.5 g	
28	水	野菜のゆかりあえ	○			キャベツ,きゅうり	2.8 g	
		※5年生 社会科見学 弁当の用意をお願いします。						
		ごはん			米		625 kcal	
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,さといも	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	34.6 g	
29	木	くじらの竜田あげ	○	くじら肉	三温糖,でん粉,小麦粉,揚げ油	しょうが	20.5 g	
		五目豆		大豆	油,三温糖	ごぼう,だけのご(水煮),にんじん,(干)しいたけ	2.7 g	
		ひじきごはん		鶏肉,干ひじき	米,油,三温糖	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ	600 kcal	
		生揚げのみそ汁		生揚げ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ	29.0 g	
30	金	ししゃもの磯辺揚げ	○	ししゃも,あおのり	小麦粉,揚げ油		21.0 g	
		煮びたし		油揚げ	三温糖	こまつな,白菜,にんじん	3.9 g	
		※3年生 社会科見学 弁当の用意をお願いします。						
		冬野菜のカレーライス		豚肉	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー	616 kcal	
		手作り福神漬け	○		三温糖	きゅうり,だいこん,れんこん,にんじん,なす,しょうが	19.5 g	
		りんご				りんご	19.2 g	
							2.6 g	

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。