

日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	七草ご飯	○	鶏肉, 赤みそ	米, 麦	七草, せり, 大根, かぶ, かぶの葉	749 kcal
	松風焼き			パン粉, 砂糖, ごま	しょうが, ねぎ	34.6 g
	五目きんぴら			油, 糸こんにやく, 砂糖, ごま	ごぼう, にんじん, れんこん, さやいんげん	24.3 g
	すまし汁			生ふ	大根, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	3.2 g
10 水	しょうゆラーメン	○	豚肉	中華めん, 油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, チンゲン菜, コーン缶, ねぎ	757 kcal
	チーズいもち		白いんげん豆, チーズ	じゃがいも, でんぷん, 油, 砂糖		30.8 g
	りんご			りんご	20.4 g	
11 木	こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にんじん, さやえんどう	773 kcal
	寄せ鍋風汁		鶏肉, 豆腐	しらたき	はくさい, えのきたけ, ねぎ	29.7 g
	ぜんざい		あずき, 豆腐	砂糖, 白玉粉		22.5 g
12 金	ひじきチャーハン	○	豚肉, ひじき, たまご	米, 麦, 油, ごま	にんにく, ねぎ, にんじん, ピーマン	759 kcal
	春巻き		豚肉	油, 春巻きの皮, 春雨, 砂糖, でんぷん, 薄力粉	にんにく, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, にら	28.9 g
	五目スープ		鶏肉, 豆腐	油	にんじん, 小松菜, ねぎ	28.8 g
15 月	フレンチトースト	○	たまご, 牛乳	食パン, 砂糖, バター		724 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉, 白いんげん豆	油, 薄力粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	30.5 g
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんにく, キャベツ, にんじん, 小松菜, コーン缶	30.8 g
16 火	中華丼	○	鶏肉, むきえび, いか, うずら卵	米, 麦, 油, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, はくさい, チンゲン菜	712 kcal
	わかめと豆腐のスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		もやし, ねぎ, 小松菜	29.6 g
	みかん				みかん	19.3 g
17 水	チキンライス	○	鶏肉	米, 麦, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, コーン缶, ピーマン	737 kcal
	ツナとポテトのチーズ焼き		ツナ, チーズ	じゃがいも, 油		30.1 g
	スコッチブロス		鶏肉, ベーコン	油, 麦	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	22.7 g
18 木	ほうとう風うどん	○	豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	冷凍うどん	ごぼう, にんじん, 大根, はくさい, ぶなしめじ, ねぎ, かぼちゃ, 小松菜	737 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	油, でんぷん		32.8 g
	ほうじ茶プリン		牛乳, 生クリーム, 寒天	砂糖		28.0 g
19 金	ご飯	○		米, 麦		725 kcal
	わかめのジュージュウ		わかめ, かつお節	油	ねぎ	27.9 g
	塩こうじ肉じゃが		豚肉, うずら卵	油, 糸こんにやく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	19.7 g
22 月	冬野菜のカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, 薄力粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, れんこん, ごぼう, ブロッコリー, カリフラワー	837 kcal
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	27.5 g
	スイートスプリング				スイートスプリング	29.8 g
23 火	ご飯	○		米, 麦		865 kcal
	生揚げのキムチ炒め		豚肉, 生揚げ, 赤みそ	油, 砂糖, でんぷん, ごま	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, チンゲン菜, エリンギ, はくさいキムチ	31.3 g
	大学芋			油, さつまいも, 砂糖, 水あめ, ごま		28.1 g
24 水	給食でタイムスリップ① ~明治22年「最初の給食」再現献立~					
	ご飯	○		米, 麦		710 g
	鮭の塩焼き		しろさけ		小松菜, はくさい, にんじん	37.5 g
	おかかあえ		かつお節		大根, ねぎ, にんじん, 小松菜	18.2 g
すいとん	鶏肉, 油揚げ		薄力粉		2.4 kcal	
25 木	給食でタイムスリップ② ~大正12年ごろの給食再現献立~					
	五色ご飯	○	鶏肉, 油揚げ	米, 油, さといも	にんじん, 小松菜	728 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ひじき, たまご	油, 砂糖	にんじん, えのきたけ, 玉ねぎ	33.3 g
栄養みそ汁	白みそ, 赤みそ		さといも	大根, にんじん, 小松菜, ごぼう	25.4 kcal	
26 金	給食でタイムスリップ③ ~昭和27年ごろの給食再現献立~					
	コッペパン&ジャム	○		コッペパン	いちごジャム	741 g
	くじらの竜田揚げ		くじら肉	砂糖, でんぷん, 油	しょうが, にんにく	36.4 kcal
	野菜サラダ			油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 玉ねぎ	26.3 g
ミルクスープ	ベーコン, 牛乳		じゃがいも, 米粉	にんじん, はくさい, マッシュルーム, 玉ねぎ, コーン缶	3.1 g	
29 月	パートナーシティ協定締結都市「ウォルナットクリーク市」にちなんで ~“アメリカ料理”献立~					
	ホットドッグ	○	フランクフルト	パン	キャベツ	743 kcal
	じゃが芋のハニーサラダ			油, じゃがいも, はちみつ	キャベツ, にんじん, きゅうり	34.4 g
チョッピーノ	まだら, むきえび, いか, あさり		油	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶, パセリ	32.4 g	
30 火	東京都産食材・伝統野菜をたくさん使用した ~地産地消献立~					
	ご飯	○		米, 麦		748 g
	伊豆諸島産ムロアジハンバーグ		ムロアジ, 鶏肉, 豆腐	油, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん	35.0 g
	伊豆諸島産系寒天サラダ		寒天	ごま, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, もやし	21.9 g
東京都産野菜と伝統野菜のかき玉汁	豆腐, たまご		あしたばうどん, でんぷん	亀戸大根, 小松菜, 干寿葱	2.4 kcal	
31 水	スパゲッティミートソース	○	豚肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン	840 g
	ひじきサラダ		ひじき	ごま, 油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, 枝豆	31.4 g
	チーズケーキ		クリームチーズ, 生クリーム, たまご	砂糖, 薄力粉	レモン汁	33.1 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月24日~30日は、
全国学校給食週間!

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	758 g
31.1 g	31.9 g
23.1 g	25.4 kcal
2.5 g	2.6 g

