



# 1月の献立表



令和7年度

品川区立八潮学園

日にち	曜日	献立 主食・おかず(主菜/副菜)・デザート	エネルギー(黄) 働く力や熱になる	タンパク質(赤) 血や肉になる	ビタミン(緑) 体の調子を整える	エネルギー			
						タンパク質			
9	金	ハッシュドポーク	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	豚肉	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく	728			
		白菜スープ					鶏肉	白菜 にんじん ねぎ	
		みかん						みかん	
13	火	そばろ入りさつまいもごはん	米 胚芽米 さつまいも 三温糖	鶏ひき肉 大豆	しょうが	728			
		わかさぎのから揚げ					わかさぎ	れんこん ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	
		五目きんぴら					ごま ごま油 三温糖 サラダ油	豆腐 みそ 油揚げ	白菜 たまねぎ にんじん
		みそ汁							
14	水	ビビンバ	米 胚芽米 すりごま ごま油 三温糖 サラダ油	豚肉 みそ 赤みそ	もやし 小松菜 にんじん ぜんまい ねぎ しょうが にんにく	705			
		わかめスープ					ごま油	豆腐 鶏肉 わかめ	大根 ねぎ たけのこ
		りんご							りんご
15	木	五目うどん	冷凍うどん じゃがいも 三温糖	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	白菜 ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ	742			
		大根としらすのおかかサラダ					ごま油 サラダ油 三温糖	しらす干し	大根 きゅうり にんじん
		おしるこ					白玉もち 三温糖	小豆	
16	金	チャーハン	米 胚芽米 サラダ油	卵 豚ひき肉	ねぎ たまねぎ にんじん	792			
		チーズ入りぱりぱりひじき					春巻きの皮 小麦粉 ごま油 油 三温糖	ダイスチーズ ひじき	にんじん 干しいたけ
		酸辣湯					ごま油 じゃがいも		もやし たけのこ ねぎ チンゲンサイ えのきだけ
19	月	コーンピラフ	米 胚芽米 サラダ油	鶏肉	ホールコーン にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	773			
		フライドフィッシュ					でんぷん 油 米粉	もうかざめ	にんにく
		ポテトのポタージュ					じゃがいも サラダ油	牛乳 生クリーム 豆乳	たまねぎ パセリ
20	火	中華風炊き込みごはん	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油	鶏肉	にんじん たけのこ さやいんげん 干しいたけ	732			
		肉団子のもち米蒸し					ごま油 もち米 でんぷん	豚ひき肉 豆腐	たまねぎ しょうが にんにく
		豆もやしの中華サラダ					ごま油 三温糖 サラダ油		大豆もやし にんじん きゅうり ねぎ しょうが
		青菜と豆腐のスープ						豆腐	小松菜 たまねぎ 白菜
21	水	キャロットライスきのこソースかけ	米 胚芽米 米粉 サラダ油	牛乳 むきえび 生クリーム 豆乳 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ マッシュルーム	723			
		ミネストローネ					じゃがいも サラダ油		たまねぎ キャベツ セロリ パセリ
		りんごゼリー					三温糖	粉寒天	りんごジュース
22	木	古代米ごはん	米 黒ごま もち米 黒米			792			
		ぶりのてり焼き					でんぷん	ぶり	しょうが
		紅白なます					三温糖		大根 にんじん
		白玉雑煮					じゃがいも 白玉もち	鶏肉 かまぼこ	ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 ごぼう 干しいたけ
23	金	セサミトースト	食パン バター ねりごま ごま はちみつ			773			
		ホワイトシチュー					じゃがいも 米粉 サラダ油	牛乳 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん
		ビーンズサラダ					サラダ油 三温糖	きんとき豆 ひよこ豆	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ
		みかん							みかん
26	月	ごはん	米 胚芽米			773			
		さばのごまみそ焼き					ごま ねりごま 三温糖	さば みそ 赤みそ	
		ピリカラこんにゃく					ごま油 三温糖 サラダ油	豚肉	糸こんにゃく にんじん さやいんげん
		むらくも汁					でんぷん	卵 鶏肉	もやし 大根 たまねぎ にんじん 小松菜
27	火	ごはん	米 胚芽米			728			
		くじらの竜田揚げ					でんぷん 米粉 油	くじら肉	しょうが にんにく
		青菜とツナの和え物					サラダ油 三温糖	ツナ	キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ
		のっぺい汁					じゃがいも でんぷん	生揚げ 鶏肉	大根 ねぎ にんじん こんにゃく しょうが
28	水	ソフト麺ミートソース	ソフト麺 小麦粉 サラダ油	鶏ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく	728			
		コールスロー					サラダ油		キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ
		みかん							みかん
29	木	きな粉揚げパン	ミルクパン 三温糖 油	きな粉		718			
		カレーシチュー					小麦粉 じゃがいも サラダ油	豚肉	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく
		ゆで野菜人参ドレッシング					三温糖 オリーブオイル		きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ
30	金	なめし	米 胚芽米 サラダ油	鶏肉	小松菜	758			
		千草焼き					サラダ油	卵 鶏ひき肉	干しいたけ
		キャベツのおひたし						糸けずり節	キャベツ にんじん
		豚汁					じゃがいも サラダ油	豆腐 豚肉 みそ	大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。						月平均	742 29.8		

☆学校給食週間☆