



令和7年 1月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日 曜 日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
9 木	チキンカレー 鉄骨サラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 粉寒天	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご こまつな だいこん マッシュルーム キャベツ パセリ ぶどう100%ジュース	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	697 Kcal 25.4 g 18.0 g 116.9 g 2.8 g
10 金	ごはん 鯖の西京焼き 紅白なます 大豆とさつま芋の甘辛和え すまし汁	牛乳 さわら 大豆(国産、乾) 絹ごし豆腐	米 三温糖 揚げ油 さつまいも 水あめ 上白糖	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	719 Kcal 30.5 g 20.3 g 107.3 g 2.3 g
14 火	ごはん すき焼き煮 切干大根和風サラダ みそ汁	牛乳 豚もも肉 焼き豆腐 干ひじき 油揚げ	米 サラダ油 しらたき 三温糖 白炒りゴマ さつまいも	はくさい にんじん 長ねぎ こまつな 切干しだいこん きゅうり もやし 玉葱 万能ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	682 Kcal 31.0 g 20.0 g 100.8 g 2.8 g
15 水	コーンピラフ 人参ドレッシングサラダ かぼちゃのシチュー くだもの	牛乳 鶏肉もも肉 豚もも肉 無調整豆乳	米 炒め油 サラダ油 三温糖 米粉	とうもろこし(冷凍) 玉葱 パセリ キャベツ こまつな にんじん 西洋かぼちゃ りんご	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	687 Kcal 26.2 g 21.8 g 103.4 g 2.4 g
16 木	ごはん さばのみそ煮 からし和え じゃが芋きんぴら かきたま汁	牛乳 まさば 豚もも肉 絹ごし豆腐 たまご	米 三温糖 ばれいしょでんぷん ごま油 じゃがいも サラダ油 つきこんにやく	しょうが にんじん もやし チンゲンツァイ ごぼう 玉葱 干し椎茸	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	695 Kcal 32.3 g 19.9 g 101.1 g 3.3 g
17 金	カレーミートスパゲティ 2色豆のサラダ 大根とベーコンのスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 金時豆(乾) 白いんげんまめ(乾) ベーコン	スパゲティ サラダ油 米粉 三温糖	にんにく 玉葱 セロリー にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パセリ キャベツ レモン だいこん こまつな りんご	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	674 Kcal 26.8 g 22.9 g 93.5 g 3.0 g
20 月	ごはん 豆腐チリソース煮 春雨サラダ 卵とわかめのスープ くだもの	牛乳 豚もも肉 むきえび いか短冊 木綿豆腐 生わかめ たまご	米 サラダ油 三温糖 ばれいしょでんぷん ごま油 はるさめ(国産でんぷん)	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 グリーンピース(冷凍) にんじん キャベツ きゅうり みかん	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	702 Kcal 32.6 g 18.9 g 105.0 g 2.7 g
21 火	A幼稚園リクエストメニュー					
21 火	ごはん 鶏肉の唐揚げ 生姜浅漬け かぼちゃ含め煮 大根と小松菜と油揚げのみそ汁 パインゼリー	牛乳 鶏肉もも肉 油揚げ 粉寒天	米 ばれいしょでんぷん 揚げ油 三温糖 上白糖	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 西洋かぼちゃ だいこん こまつな バイン100%ジュース	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	714 Kcal 28.4 g 18.4 g 112.7 g 2.8 g
22 水	ごはん ぶりの照り焼き ごま和え 切干大根の煮もの みそ汁	牛乳 ぶり 豚もも肉 大豆(国産、乾) 油揚げ 生わかめ	米 三温糖 ばれいしょでんぷん 白練りゴマ 白炒りゴマ サラダ油	しょうが にんじん はくさい こまつな 切干しだいこん だいこん	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	711 Kcal 32.2 g 24.4 g 92.1 g 2.9 g
23 木	A小学部リクエストメニュー①					
23 木	フレンチトースト 海藻サラダ コーンクリームシチュー 白桃ゼリー	牛乳 たまご 調理用牛乳 海藻ミックス 豚もも肉 無調整豆乳 粉寒天	食パン 三温糖 有塩バター サラダ油 ごま油 米粉 じゃがいも 上白糖	キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが 玉葱 とうもろこし(冷凍) クリームコーン パセリ 白桃100%ジュース	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	740 Kcal 27.2 g 28.0 g 101.4 g 3.1 g
24 金	ごはん 韓国風肉じゃが 大根とじゃこのサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 豚もも肉 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 生揚げ	米 ごま油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも サラダ油 板こんにやく	にんにく 玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) だいこん きゅうり ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	681 Kcal 28.3 g 16.9 g 113.4 g 3.1 g
27 月	ごはん いら卵焼き おかか漬け 大根べっこう煮 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 粉かつお節 豚ばら肉 油揚げ	米 サラダ油 三温糖	しょうが 長ねぎ 玉葱 いら キャベツ にんじん きゅうり だいこん 西洋かぼちゃ こまつな	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	741 Kcal 30.9 g 29.8 g 94.2 g 2.8 g
28 火	親子丼 白菜のポン酢和え さつま汁 くだもの	牛乳 鶏もも肉 たまご きざみのり 豚もも肉	米 つきこんにやく ばれいしょでんぷん 三温糖 サラダ油 さつまいも	玉葱 にんじん しめじ はくさい こまつな ゆず だいこん 長ねぎ りんご	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	651 Kcal 29.9 g 15.5 g 103.4 g 3.2 g
29 水	チキンライス コーンサラダ ポトフ フルーツポンチ	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも 上白糖	トマトピューレ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム グリーンピース(冷凍) キャベツ とうもろこし(冷凍) セロリー こまつな バイン缶 みかん缶 もも缶	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	694 Kcal 28.9 g 15.2 g 119.7 g 2.8 g
30 木	A小学部リクエストメニュー②					
30 木	ごはん のりの佃煮 ハンバーグ和風おろしソース 青のりポテト 豚汁 オレンジゼリー	牛乳 もみのり 豚ひき肉 絞豆腐 あおのり 豚もも肉 粉寒天	米 三温糖 サラダ油 ばれいしょでんぷん じゃがいも さといも 上白糖	玉葱 だいこん にんじん 長ねぎ オレンジジュース(100%)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	718 Kcal 29.8 g 22.2 g 106.9 g 2.9 g
31 金	ごはん あじ蒲焼き 五色和え きのこ汁 くだもの	牛乳 まあじ ロースハム 豚もも肉	米 ばれいしょでんぷん 揚げ油 三温糖 ごま油 サラダ油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ またいたけ しめじ 長ねぎ こまつな テコポン	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	655 Kcal 30.1 g 18.3 g 94.3 g 2.5 g

○毎日、牛乳が付きまます。
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

★今月の平均栄養価★
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギーたんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

698 Kcal
29.4 g
20.6 g
104.1 g
2.8 g

1、2、3月は、卒業生給食リクエストメニューがあります。今月は、A部門の幼稚園とA部門小学部です。
幼稚園くじら組のリクエストは21日、小学部6年生のリクエストは23日と30日です！

