



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 697 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 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 719 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 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 682 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 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 687 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.8 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 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 ばれいしよでんぷん 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 695 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 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 674 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 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 ばれいしよでんぷん 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 702 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 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 ばれいしよでんぷん 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 714 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 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 ばれいしよでんぷん 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 711 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 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 740 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 28.0 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 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 681 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 3.1 g
27 月	ごはん なら卵焼き 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 なら 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 741 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.8 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 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 ばれいしよでんぷん 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 651 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 103.4 g 食塩相当量 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 694 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 119.7 g 食塩相当量 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 ばれいしよでんぷん 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 718 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 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 ばれいしよでんぷん 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 まいたけ しめじ 長ねぎ こまつな テコポン	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 94.3 g 食塩相当量 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 698 Kcal
たんぱく質 29.4 g
脂質 20.6 g
炭水化物 104.1 g
食塩相当量 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！

