

## 1月の予定献立表

令和7年度目黒区立原町小学校

日	献立名	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 食塩相当量 脂質
9 金	ポークカレーライス	豚肉（もも）	精白米、おむぎ（押麦）、なたね油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	660 kcal
	レモン風味サラダ		オリーブ油	キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、レモン	20.5 g
	果物（りんご）			りんご（皮つき、生）	2.1 g
	牛乳				24.2 g
13 火	五目あんかけ焼きそば	豚肉（もも）、いか（生）	なたね油、蒸し中華麺（油なし）、でん粉	しょうが、にんにく、はくさい、玉葱、にんじん、たけのこ（水煮缶詰）、チンゲンツアイ	562 kcal
	たまごスープ	木綿豆腐、たまご、生わかめ	でん粉、ごま油	しょうが、長ねぎ	25.9 g
	フルーツ杏仁	粉寒天、牛乳	砂糖	みかん缶、白桃缶（果肉のみ）、パイン缶	2.2 g
	牛乳				19.0 g
14 水	菜飯		精白米、おむぎ（押麦）、ごま油、白ごま	葉だいこん、かぶ（葉）、せり	670 kcal
	もちきんちゃんく汁	油揚げ、鶏肉もも（皮なし）	砂糖、もち、さつまいも	はくさい、にんじん、かぶ、こまつな	26.2 g
	紅白なます		砂糖	だいこん、にんじん	2.2 g
	牛乳				24.3 g
15 木	白ごまご飯		精白米、おむぎ（押麦）、白ごま		601 kcal
	わかめスープ	生わかめ、木綿豆腐	ごま油	玉葱、にんじん	27.2 g
	油淋鶏	鶏肉もも（皮なし）	なたね油（揚油）、でん粉、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	2.3 g
	もやしと小松菜のナムル、牛乳		ごま油	だいすもやし、こまつな、にんじん、にんにく	23.8 g
16 金	じゃこ入りご飯	ちりめんじゃこ	精白米、精麦、白ごま	だいこん葉	655 kcal
	擬製豆腐の和風あんかけ	木綿豆腐、豚ひき肉、たまご	なたね油、砂糖、でん粉	にんじん、玉葱	24.8 g
	人参サラダ		はちみつ、オリーブ油	にんじん、きゅうり	2.0 g
	さつまいもの甘煮、牛乳		さつまいも、砂糖		20.0 g
19 月	カレーピラフ	大豆（国産、乾）	精白米、精麦、なたね油	にんじん、玉葱、さやいんげん	610 kcal
	コーンクリームスープ	ベーコン、牛乳、粉チーズ（パルメザン）	オリーブ油	はくさい、にんじん、しめじ、クリームコーン缶、ホールコーン缶、パセリ	22.3 g
	じゃがいものそぼろ炒め	豚ひき肉	オリーブ油、じゃがいも	玉葱、ピーマン	2.4 g
	牛乳				20.7 g
20 火	梅わなかめご飯	塩蔵わかめ（1.5倍戻し）、ちりめんじゃこ	精白米、おむぎ（押麦）、白ごま	梅干し（塩漬）	570 kcal
	魚の唐揚げ野菜あんかけ	たら	でん粉、なたね油（揚油）、砂糖、ごま油	玉葱、にんじん、ピーマン、しめじ	27.8 g
	ハムサラダ	ロースハム	なたね油	キャベツ、プロッコリー、ホールコーン缶	2.6 g
	牛乳				18.9 g
21 水	親子丼	鶏肉もも（皮付）、たまご	精白米、おむぎ（押麦）、なたね油、砂糖	にんじん、玉葱、糸みつば	587 kcal
	味噌汁	木綿豆腐、焼き竹輪、赤みそ、白みそ		えのきたけ、こまつな、長ねぎ	26.0 g
	果物（いよかん）			いよかん	2.3 g
	牛乳				19.5 g
22 木	ガーリックトースト		無塩食パン、バター、オリーブ油	にんにく、パセリ	570 kcal
	ポークビーンズ	大豆（国産、乾）、豚ロース（脂肪なし）	なたね油、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、ホールトマト（缶）、パセリ	27.2 g
	マカロニサラダ	まぐろ缶詰（水煮フレーク）	ショートバスタ（マカロニ）、砂糖、オリーブ油	きゅうり、ホールコーン缶	2.2 g
	果物（りんご）、牛乳			りんご（皮つき、生）	22.0 g
23 金	野沢菜ご飯	ちりめんじゃこ、たまご	精白米、精麦、なたね油、白ごま	のざわな（塩漬）	591 kcal
	鶏肉と根菜の照り煮	鶏肉もも（皮付）	なたね油、板こんにゃく（黒）、砂糖、でん粉	だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが	26.2 g
	かぶの塩もみ			かぶ、かぶ（葉）	2.2 g
	牛乳				20.8 g
26 月	おにぎり（塩・梅）	焼きのり	精白米	梅干し（塩漬）	569 kcal
	豚汁	豚肉（もも）、赤みそ、白みそ、木綿豆腐	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	31.7 g
	鮭の塩焼	生鮭			2.3 g
	ひとしお野菜、牛乳			はくさい、きゅうり、しょうが	16.6 g
27 火	2色揚げパン（きなこ・ココア）	きな粉（脱皮大豆）	無塩パン、なたね油（揚油）、砂糖		660 kcal
	ワンタンスープ	豚ひき肉、豚肉（もも）	ワンタンの皮、でん粉、なたね油、ごま油	長ねぎ、にんじん、たけのこ（水煮缶詰）、ブラックマッシュもやし、にら	24.6 g
	果物（みかん）			みかん（普通）	2.0 g
	牛乳				23.2 g
28 水	ご飯		精白米、おむぎ（押麦）		669 kcal
	味噌汁	木綿豆腐、赤みそ、白みそ		だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ	26.2 g
	さばの竜田揚げ	まさば	でん粉、なたね油（揚油）	しょうが	2.3 g
	ふかし芋、牛乳		さつまいも		24.1 g
29 木	スパゲティビーンズミートソース	豚ひき肉、大豆（国産、乾）、粉チーズ（パルメザン）	オリーブ油、スパゲティ、なたね油、バター、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、ホールトマト（缶）、パセリ	592 kcal
	フレンチサラダ		なたね油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶	25.3 g
	果物（オレンジ）			バレンシアオレンジ	2.2 g
	牛乳				21.2 g
30 金	ご飯		精白米、おむぎ（押麦）		560 kcal
	中華スープ	木綿豆腐	普通はるさめ（乾）、ごま油	しょうが、はくさい、にんじん、チンゲンツアイ	24.3 g
	えび玉あんかけ	むきえび（養殖）、たまご	なたね油、砂糖、でん粉	たけのこ（水煮缶詰）、干し椎茸、長ねぎ	2.0 g
	二色和え、牛乳		砂糖、白ごま（すり）	ブラックマッシュもやし、ほうれんそう	17.5 g