

1月 こんだてひょう

令和7年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	ごはん パン めん	おかず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ランチ ルーム
						体をつくる もとなるもの	熱や力の もとなるもの	体の調子を整えるもの		
8	木	牛乳	ねぎしおふたどん	みそドレッシングサラダ カルピスゼリー	ねぎ塩豚丼はレモン、ごま油 などで味付けし、野菜がたっ ぷり食べられる料理です。	ぶたにく とうふ わかめ みそ かんてん カルピス 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん ごま さとう	ながねぎ にんにく もやし コーン こねぎ たまねぎ レモン パイン キャベツ こまつな にんじん	583kcal 21.1g	
9	金	牛乳	きなこトースト	スパイシーサラダ ハンガリアンシチュー	きなこトーストには黒砂糖食 パンを使います。	きなこ ぶたにく チーズ いんげんまめ レンズまめ 牛乳	しょうパン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース	664kcal 25.0g	
13	火	牛乳	キムチチャーハン	だいすのかりんとうがらめ とりだんごスープ	キムチチャーハンにはキムチ 汁も使ってピリ辛に仕上げま す。	ぶたにく だいす とうふ とりにく 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ごま こむぎこ	キムチ ビーマン しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが はくさい だいこん にんじん	588kcal 26.5g	2-1
14	水	牛乳	まるパン	おみくじコロッケ ゆでキャベツ スコッチブロス（スープ）	おみくじコロッケはチーズ、 ウィンナー、たこのどれかが 入っています。お楽しみに！	とりにく だいす チーズ ウィンナー たこ 牛乳	パン じゃがいも バター さとう こむぎこ パンこ あぶら むぎ	にんじん たまねぎ キャベツ	589kcal 25.6g	
15	木	牛乳	こまつナ そぼろどん	こじる くだもの	呉汁はすりつぶした大豆をい れます。	たまご ツナ あぶらあげ だいす とうふ みそ 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく	こまつな だいこん しめじ ながねぎ りんご	624kcal 26.4g	2-2
16	金	牛乳	ごはん	さばのにんにくみそやき おひたし よしのじる	さばをにんにくみその下味に つけてから焼くことで臭みを とることができます。	さば みそ とりにく なまあげ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	にんにく ながねぎ もやし にんじん キャベツ だいこん こまつな	570kcal 26.7g	
19	月	牛乳	ふかがわめし	やしきしゃも ボンすあえ なまあげのみそしる	食育の日 東京都の郷土料理	あさり とりにく みそ ししゃも あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう さとう	ごぼう にんじん キャベツ もやし きゅうり レモン たまねぎ こまつな	562kcal 28.1g	もりもり給食 ウィーク ↓
20	火	牛乳	ごはん	さけのしおこうじやき ごますあえ とんじる	タイムスリップ給食①	さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	もやし きゅうり コーン にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	576kcal 29.7g	
21	水	牛乳	コッペパン いちごジャム	くじらのたつたあげ コーンサラダ ABCスープ	タイムスリップ給食②	くじら ベーコン とりにく 牛乳	パン いちごジャム でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも あぶら マカロニ	しょうが にんにく だいこん りんご たまねぎ キャベツ もやし コーン にんじん しめじ こまつな	561kcal 25.0g	
22	木	牛乳	アマトリチャーナ	たまごマヨサラダ はちじょうじまレモンケーキ	東京都産の食材 ハチフルーツレモン	ぶたにく ベーコン チーズ たまご なまクリーム 牛乳	パンネ オリーブオイル バター マヨネーズ ねりごま あぶら さとう こめこ こむぎこ	たまねぎ にんにく タカノツメ トマト缶 にんじん キャベツ きゅうり こまつな レモン	655kcal 22.6g	
23	金	牛乳	ごはん キムムッチ	マーボーじゃが いとかんてんサラダ	東京都産の食材 糸寒天	のり ぶたにく レバー だいす みそ えび かんてん 牛乳	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも あぶら しらたき でんぶん	にんにく にんじん しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし こまつな	623kcal 23.3g	
26	月	牛乳	カレーピラフの クリームソース	れんこんチップサラダ くだもの	れんこんを機械で薄くスライ スしたものを揚げてサラダに 混ぜます。	とりにく えび チーズ とうにゅう なまクリーム 牛乳	こめ バター あぶら こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム れんこん コーン キャベツ こまつな デコボン	641kcal 21.7g	
27	火	牛乳	ゆかりごはん	ちくさやき やさいのからしあえ はくさいのみそしる	野菜の日給食 はくさい	たまご とりにく なまあげ みそ しらす 牛乳	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん しめじ	562kcal 25.6g	
28	水	牛乳	てりやき ツナトースト	ハニーアーモンドサラダ シーフードチャウダー	サラダははちみつドレッシン グ、野菜、アーモンドを混ぜ たものです。	ツナ チーズ いか えび ベーコン 牛乳	しょうパン あぶら でんぶん マヨネーズ さとう バター じゃがいも アーモンド はちみつ こむぎこ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しめじ	628kcal 26.7g	
29	木	牛乳	あんかけやきそば	ポテトはるまき くだもの	はるまきは一つひとつ皮に具 材を包んで揚げます。	ぶたにく いか ハム チーズ 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも マヨベース はるまきのかわ	にんじん たけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ みかん	635kcal 24.6g	
30	金	牛乳	ごはん	さかなのこうみやき じゃがいものきんぴら すましじる	香味やきはしょうゆ、にんに く、長ねぎなどの調味料を混 ぜて魚をつけてやきます。	さば ぶたにく わかめ とうふ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが ながねぎ れんこん にんじん たまねぎ えのき こまつな	597kcal 25.8g	

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標
伝統的な
食事について知ろう

冬のもりもり給食ウィーク

1月19日から23日は、「もりもり給食ウィーク」です。
●東京都産の食材を使った料理や、東京都の郷土料理
●昔の給食を再現した料理
が登場します。