

ひにち	ようひ	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく質 g	
9	木	すみちゃんカレー	牛乳	糸寒天サラダ ポンカン <small>いとかんてん 糸寒天</small>	2025年最初の給食は、墨田区オリジナルのすみちゃんカレーです！	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 糸寒天	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ もやし きゅうり トウモロコシ じゃがいも ほうかん	米 油 つきこんにやく 上白糖 小麦粉 白ごま ごま油	646	20.6
10	金	鏡開き ごはん	牛乳	めかじきのしょうが焼き 磯香和え 白玉雑煮	1月11日は「鏡開き」です。	牛乳飲用 脂めかじき きざみのり とり肉 油揚げ	しょうが キャベツ もやし にんじん えのきだけ だいこん こまつな	米 上白糖 でんぷん 白玉	551	25.6
14	火	チリピーンズサンド	牛乳	ジュリエンスープ フルーツカクテル	ジュリエンスープは「細い千切り」という意味です。	牛乳飲用 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 粉チーズ ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン トマト缶 パセリ バイン缶 みかん缶 黄桃缶	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 上白糖	572	21.6
15	水	あんかけチャーハン	牛乳	パンサンスー りんご	パンサンスーは中国の和え物です。	牛乳飲用 たまご ぶた肉 いか	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ はくさい えのきだけ こまつな キャベツ きゅうり りんご	米 油 上白糖 くす粉 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま	590	22.0
16	木	けんちんうどん	牛乳	じゃが芋のごまみそ和え いよかん	いよかん食べていていよかんということ、受験生への合格祈願です！	牛乳飲用 とり肉 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな いよかん	油 ごま油 うどん じゃがいも 上白糖 白ごま	563	22.2
17	金	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳	豆腐入りたまご焼き 肉じゃが	大豆とじゃこをよくかんで食べましょう！	牛乳飲用 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 木綿豆腐 たまご ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ さやいんげん	米 油 でんぷん 上白糖 白ごま しらたき じゃがいも 三温糖	656	28.3
20	月	セルフ イカフライドッグ	牛乳	コーンスープ みかん	イカフライドッグとキャベツをパンにはさんでイカフライドッグを作ろう！	牛乳飲用 いか 牛乳 生クリーム	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ みかん	ミルクパン 油 小麦粉 生クリーム 米粉 バター	622	27.4
21	火	チャーチャン豆腐丼	牛乳	わんたんスープ りんご	チャーチャン豆腐は、家常豆腐と書きます。中国の家庭料理です。	牛乳飲用 ぶた肉 生揚げ	にんにく しょうが ねぎ だけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし こまつな りんご	米 油 上白糖 くす粉 じゃがいも ごま油 ワンタンの皮	653	24.5
22	水	たまごとじ丼	牛乳	コーン入り和風サラダ すまし汁	すまし汁には梅の花の形のかまぼこを使います！	牛乳飲用 とり肉 高野豆腐 たまご かまぼこ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり コーン えのきだけ	米 三温糖 上白糖 油	616	27.4
23	木	マーボーやきそば	牛乳	大根のナムル 天草オレンジ	天草オレンジはとてもジューシーでやわらかいみかんです！	牛乳飲用 ぶた肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ こねぎ だいこん こまつな もやし 天草オレンジ	油 むし中華めん ごま油 上白糖 でんぷん 白ごま	605	27.7
24	金	全国 ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 青菜とえのきのおひたし 豚汁	日本で最初の学校給食は、おにぎりと焼き鮭、漬物でした。	牛乳飲用 銀鮭 ぶた肉 木綿豆腐	こまつな もやし えのきだけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 上白糖 ごま油 じゃがいも	578	26.9
27	月	学校 コッペパン いちごジャム	牛乳	カレークリームシチュー ごまだれサラダ	コッペパンは日本で考えられたパンで、毎日給食に出ています。	牛乳飲用 ベーコン とり肉 ひよこ豆 牛乳 豆乳 生クリーム	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも バター 小麦粉 白ごま 上白糖	637	23.1
28	火	給 ごはん	牛乳	くじらの竜田揚げ ごま酢あえ 田舎汁	昔はくじらが安かったため、よく給食に出っていました。	牛乳飲用 くじら わかめ 生揚げ	にんにく だいこん りんご たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり えのきだけ ねぎ こまつな	米 油 上白糖 でんぷん 米粉 白ごま じゃがいも ごま油	657	29.3
29	水	食 五色ごはん	牛乳	ししゃものからあげ 栄養みそ汁	大正時代、児童の栄養改善のために学校給食が広まってきました。	牛乳飲用 ぶた肉 たまご ししゃも 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん えのきだけ こまつな	米 油 しらたき 三温糖 白ごま でんぷん 白玉	586	22.0
30	木	間 ミートソース スパゲティ	牛乳	ポテト入りサラダ テコボン	昔は1人分ずつ袋に入ったソフト麺という麺がありました。	牛乳飲用 ぶた肉 大豆 粉チーズ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン テコボン	スパゲティ 油 上白糖 米粉 バター じゃがいも はちみつ	588	23.6
31	金	給 ごはん	牛乳	ブリカツ おひたし じゃがいものみそ汁	旬のブリに衣をまぶして揚げて、ブリカツにします！	牛乳飲用 ぶり わかめ	はくさい もやし にんじん こまつな たまねぎ	米 油 米粉 小麦粉 生パン粉 米粉 じゃがいも	656	26.6

*献立は都合により変更することがあります。

1月の給食目標は…「バランス良く食べ、健康な体を作ろう」です！



2025