

給食開始日

9日(金)：一小・二小・三小・四小・五小・六小・八小
13日(火)：七小

令和7年度 1月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
		からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	
9(金)	コッペパン ポテトチャウダー ハンバーグトマトソースかけ かいそうサラダさっぱりおろしドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう,パン バーグ,かいそうミックス, わかめ	パン,なたねあぶら,じや がいも,こむぎこ,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,トマトケチャップ, トマト,きゅうり,もやし, だいこん	596kcal 24.0g
13(火)	ごはん ひとくちいもちどこまつなのおぞうにふう さわらのしおこうじづけやき はくさいとこうやどうふのうまい ★みかんもち★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,さわら,ぶたにく, こうやどうふ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶ ら,いももち,さとう	にんじん, だいこん ,こま つな,しょうが, はくさい , みかんもち	623kcal 28.2g
14(水)	ごはん ふゆのぐだくさんみそしる コノシロメンチカツ みかん&サイダーゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,くきわかめ,とう ふ,みそ,コノシロメンチカ ツ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶ ら,サイダーゼリー	だいこん ,にんじん,ごぼ う,ながねぎ,ほうれんそ う,みかんゼリー	654kcal 23.2g
15(木)	いちごあげパン アルファベットマカロニスープ ポークチャップ ★カラフルこんにゃくサラダたまねぎドレッシングあえ★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ぶたにく,ぎゅう にゅう	パン,なたねあぶら,さとう, ミルメークいちご,じやが いも,マカロニ,ドレッシン グ	セロリ,たまねぎ,にんじ ん,ピーマン,キャベツ,に んにく,トマトケチャップト マト, だいこん ,こんにゃく	595kcal 22.4g
16(金)	ビビンバどん はるさめスープ フライドポテト ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,だいすきミー ト,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶ ら,さとう,ごまあぶら,ごま, はるさめ,じやがいも	にんにく,しょうが,たけの こ,たまねぎ,あかピーマ ン,こだいすもやし,はくさ いキムチ,にら,こまつな, ながねぎ ,もやし,にんじ ん, はくさい ,チングンサイ	616kcal 21.1g
19(月)	ごはん おつきりこみふううどんじる キャベツいりつくね ぶたにくとこんにゃくのピリからいため ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ぶたにく,なまあ げ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶ ら,うどん,さとう	にんじん, だいこん ,まい たけ, はくさい ,キャベツ いりつくね,しょうが,たま ねぎ,こんにゃく	590kcal 20.1g
20(火)	やさいとんこつしょうゆラーメン ぼうぎょうざ 1~4ねん1ぽん 5~6ねん2ぽん みかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,なたねあぶ ら,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,たまね ぎ,にんじん,キャベツ,も やし,チングンサイ,ぎょう ざ,みかん	653kcal 25.0g
21(水)	ふゆやさいカレーライス ガーリックチキン コールスローサラダコールスロードレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶ ら,さといも,りんごジャム, さとう,こむぎこ,オリーブ オイル,ソエッグマヨネーズ	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,ごぼ う, だいこん ,かぶ,トマト, トマトケチャップ,ホール コーン,キャベツ,きゅうり	621kcal 28.0g
22(木)	ごはん ワンタンスープ イカのチリソースかけ パンサンスー(はるさめちゅうかあえ) ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,イカ,ツナ,ぎゅう にゅう	せいはくまい,なたねあぶ ら,さとう,ワンタン,でんぶ ん,はるさめ,ごまあぶら	しょうが,にんじん, はくさ い,チングンサイ,にら,に んにく, ながねぎ ,たまね ぎ,トマト,トマトケチャップ, もやし,きゅうり	632kcal 24.6g

給食開始日
9日(金)：一小・二小・三小・四小・五小・六小・八小
13日(火)：七小

令和7年度 1月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
23(金)	ごはん まめもやしとキムチのみそしる サメのごまみりんやき わふうポテトサラダノンエッグマヨネーズあえ ていおんさっきんコーヒー・ミルク	なまあげ、みそ、サメ、かつ おこ、コーヒーミルク 	せいはくまい、なたねあぶら、ごまあぶら、ごま、じがいも、ノンエッグマヨネーズ	えのきだけ、こだいまもやし、もやしはくさいキムチ、ごまつな、ながねぎ、にんじん、きゅうり、つぼづけ	608kcal 25.8g
26(月)	ごはん いしかりなべ おかからコロッケ とりにくねぎま ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、さけ、みそ、とりにく、 ぎゅうにゅう 	せいはくまい、なたねあぶら、さけかす、おからコロッケ、さとう	だいこん、にんじん、はくさい、えのきだけ、しょうが、たまねぎ、ながねぎ、しらたき	668kcal 27.0g
27(火)	ごはん やさいとんこつしょうゆスープ ぶりのこうみやき りんご ていおんさっきんぎゅうにゅう 	ぶたにく、ぶり、ぎゅうにゅう 	せいはくまい、なたねあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、りんご	599kcal 25.0g
28(水)	もちむぎいりくにたちごはん くにたちやさいのみそしる だいすきのおにくとぶたキムチいため ほしのポテト 1~4ねん2こ 5~6ねん3こ ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、ぶたにく、 だいすきミート、ぎゅうにゅう 	せいはくまい、もちむぎ、 なたねあぶら、さといも、 さとう、ハッシュドポテト 	にんじん、だいこん、はくさい、ほうれんそう、ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、はくさいキムチ	576kcal 23.5g
29(木)	ごはん うみのごもくつくだに ちゃんこなべふう あつやきたまご こまつなとじゃこのごまあえ のむヨーグルト 	つくだに、とりにく、チキン ミートボール、とうふ、あつやきたまご、ちりめんじやこ、あぶらあげ、のむヨーグルト	せいはくまい、なたねあぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、ながねぎ、れんこん、キャベツ、こまつな	576kcal 22.2g
30(金)	コッペパン ぽかぽかクリームシチュー つるつるビーフンとほうれんそうのソテー でづくりチョコパイ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、ウインナー	パン、なたねあぶら、じやがいも、こむぎこ、ビーフン、パイきじ、チョコレート 	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーン、キャベツ、ほうれんそう	668kcal 21.8g

月平均栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 24.1g

*※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

くにたち野菜・お米 使っています（太字）

長ねぎ・大根・人参・白菜・里芋・
小松菜・ほうれん草・天神米

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

26日(月)から30日(金)は、『全国学校給食週間献立』です。～学校給食週間に食文化について考え、伝えていく～をテーマに、昔の献立・今の献立・未来の献立・食文化をつなぐ献立・食を楽しむ献立を予定しています。学校給食の歴史を振り返り、意義や役割などを考える機会にしてください。

魚には、骨があります。

六年生に“卒業までにもう一度食べたい献立”についてアンケートを行いました。アンケートの結果、それぞれの学校で人気のあった献立を三学期の給食に取り入れていきます。

リクエスト献立

13日(火)一小・六小・七小・八小
★みかんもち★
15日(木)八小
★カラフルこんにゃくサラダたまねぎドレッシングあえ★
来月もつづきます。