

令和7年度 1月 給食献立表

大田区立東調布第三小学校

日	主食・おかず	牛乳	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
9 金	チキンカレーライス	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 福神漬	586 kcal
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	20.4 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	
13 火	血の池ラーメン	○	鳥がら, 昆布, 鶏肉	油, 蒸し中華めん, 砂糖, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, 小松菜, ホールトマト	515 kcal
	パリパリサラダ		チキンハム	ワンタンの皮, サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ	19.6 g
	フルーツポンチ			砂糖, 白玉粉	みかん缶, リンゴ缶, いちご	
14 水	きなこトースト	○	きな粉	食パン, ソイレブール, 砂糖		599 kcal
	ホワイトシチュー		鳥がら, 鶏肉, 調製豆乳	油, じゃがいも, 豆乳クリーム	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, パセリ	23.6 g
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき, チキンハム	砂糖, サラダ油	にんじん, キャベツ, ホールコーン	
15 木	もちきびももたろうごはん	○		米, きび		568 kcal
	焼き魚		甘塩鮭			29.5 g
	筑前煮		鶏肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, にんじん, れんこん, 干しいたけ, たけのこ, 小松菜	
	果物				かんきつ類	
16 金	そばろごはん	○	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	549 kcal
	鶏のてり焼き		鶏肉	砂糖		24.4 g
	田舎汁		削り節	こんにゃく, さつまいも	にんじん, だいこん, 小松菜	
19 月	スパゲティーカレーミートソース	○	豚肉, 大豆ミート	スパゲッティ, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ	694 kcal
	もやしのサラダ			ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	22.1 g
	キャンディポテト			砂糖, さつまいも, ソイレブール		
	果物				かんきつ類	
20 火	ナシゴレン	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油	にんにく, たまねぎ, レモン汁, 黄ピーマン, 赤ピーマン	552 kcal
	サテアヤム		鶏肉, ソイヨーグルト		にんにく, レモン汁	25.4 g
	ソトアヤム		鶏肉	油, マロニー	たまねぎ, セロリー, にんじん, しょうが, もやし, ねぎ	
21 水	玄米ごはん	○		米, 玄米		654 kcal
	魚の照り焼き		ぶり	砂糖	しょうが汁	28.7 g
	すいとん		昆布, 鶏肉, 油揚げ	白玉粉	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, 小松菜	
	果物				かんきつ類	
22 木	梅わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦	梅	586 kcal
	ちくわ二色揚げ		焼き竹輪, 青のり, 削り節			24.6 g
	豚汁		豚肉	油, こんにゃく	ごぼう, たまねぎ, だいこん, にんじん, ねぎ	
23 金	黒砂糖パン	○	豚肉	黒砂糖パン		498 kcal
	肉ポールスープ		鳥がら, 豚肉	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ	22.2 g
	ビーンズサラダ		ひよこまめ	サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	
	果物				かんきつ類	
26 月	メキシカンライス	○	豚肉, ウィンナー	米, 麦, 油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, ピーマン	644 kcal
	洋風たまご焼き		鶏肉, 鶏卵	油	たまねぎ, にんじん	27.3 g
	コーンスープ		鶏肉, 調製豆乳		たまねぎ, にんじん, しょうが, クリームコーン	
27 火	コーンライス	○	鶏肉	米, 油	たまねぎ, ホールコーン, さやいんげん	595 kcal
	チリコンカン		豚肉, 大豆	油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, にんにく	23.5 g
	もやしとベーコンのサラダ		ベーコン	サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	
28 水	肉野菜うどん	○	厚削り節, 昆布, 豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 油	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	679 kcal
	竹輪べったん			油, 米粉	ねぎ, ホールコーン, キャベツ, しょうが	25.9 g
	果物				かんきつ類	
29 木	ココア揚げパン	○		コッペパン, 砂糖, グラニュー糖		660 kcal
	カレーシチュー		牛肉, 鳥がら	じゃがいも, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, パセリ	24.4 g
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, 大豆	つきこんにゃく, サラダ油	にんじん, 小松菜, きゅうり, ホールコーン	
30 金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米, 麦		585 kcal
	くじらの竜田あげ		くじら肉	でん粉, 油	しょうが汁	30.0 g
	鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	しょうが汁, にんじん, だいこん, 小松菜	

《お知らせ》

- ・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
- 特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。