



1月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)
			牛乳	ちにく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
9	金	しょうゆラーメン 鶏肉の塩こうじ唐揚げ はれひめ(柑橘類)	ヨーグルト	豚肉 鶏肉	中華めん 油 片栗粉 米粉 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 長ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 はれひめ	
13	火	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 茎わかめのごまあえ	○	のり 豚肉 茎わかめ	米 砂糖 じゃが芋 しらたき 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 大豆もやし きゅうり 人参	
14	水	ゆかりごはん 魚の利休焼き ひじきの五目煮 みそ汁	○	ぶり みそ 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 砂糖 ごま 砂糖	ゆかり 生姜 人参 玉ねぎ えのき 人参	
15	木	きのこ雑炊 松風焼き おしるこ	○	鶏肉 卵 鶏肉 卵 みそ あずき	米 麦 片栗粉 砂糖 パン粉 ごま 白玉団子 砂糖	人参 大根 小松菜 えのき しめじ 干し椎茸 生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ	
16	金	アルファ化米(備蓄米) ポークカレー 切干大根と小松菜のサラダ いちご	○	豚肉 ハム	アルファ化米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 切干し大根 小松菜 人参 もやし にんにく いちご	
19	月	梅わかめごはん 厚揚げのみそ煮 吉野汁 みはや(柑橘類)	○	わかめごはんの素 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油 片栗粉 そうめん	さざみ梅 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ 干し椎茸 にんにく 人参 大根 長ねぎ 小松菜 みはや	
20	火	豆もやしそぼろごはん むらくも汁 がんづき	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 砂糖 油 ごま	人参 生姜 にんにく 大豆もやし 人参 長ねぎ 小松菜	
21	水	小豆と栗の古代米ごはん 縄文森のしそハンバーグ 鮭ときのこの具沢山汁	○	あずき 豚肉 豆腐 みそ 鮭	米 もち米 きび 赤米 栗甘露煮 生パン粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 大葉 白菜 大根 人参 干し椎茸 しめじ わらび	
22	木	人参ごはん きびなごのカレー揚げ 磯部和え 田舎汁	○	きびなご のり 生揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 里芋 こんにゃく	人参 生姜 キャベツ 小松菜 人参 コーン 大根 人参 ごぼう	
23	金	照り焼きチキンピザトースト ミネストローネスープ 青のりポテト	○	鶏肉 チーズ 鶏肉 ひよこ豆 青のり	食パン 油 砂糖 油 じゃが芋 じゃが芋 油	にんにく 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト缶 人参 玉ねぎ しめじ	
26	月	玄米入りごはん 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け みそ汁 みかん	○	鮭 昆布 豆腐 油揚げ みそ	米 玄米 ごま	白菜 人参 きゅうり 大根 人参 長ねぎ えのき みかん	
27	火	コッパパン いちごジャム カレーシチュー コールスローサラダ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	ミルクパン じゃが芋 油 小麦粉 バター 油 砂糖	いちごジャム 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン	
28	水	ごはん くじらの竜田揚げ キャベツの香味和え 豚汁	○	くじら肉 豚肉 みそ	米 片栗粉 上新粉 油 こんにゃく じゃが芋 油	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 生姜 大根 人参 長ねぎ 小松菜	
29	木	ソフトめん ミートソース じゃが芋とコーンのスープ フルーツポンチ	○	豚肉 大豆 粉チーズ 鶏肉	ソフトめん 油 小麦粉 バター じゃが芋 油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリトマト缶 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 缶詰(パイン みかん りんご 桃)	
30	金	じゃこ菜めし 豚肉の柳川風 ちゃんこ汁 りんご	東京牛乳	じゃこ 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	米 ごま 砂糖 しらたき	大根菜めしの素 人参 ごぼう 玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ねぎ 小松菜 りんご	

今月の目標:学校給食について知ろう

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。