令和8年1月

献立表

品川区立清水台小学校

日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)
お正月献立 9	金		こだまいごはん		米 黒ごま もち米 黒米		塩	620	26.5
			さかなのてりやき	ぶり	でんぷん 三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
			こうはくなます		三温糖	にんじん 大根	塩 酢		
			しらたまそうに	鶏肉 かまぼこ	白玉もち 里芋	小松菜 干しいたけ にんじん 白菜 ごぼう ねぎ	けずり節 酒 しょうゆ 塩		
13	火		ごもくうどん	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	冷凍うどん 里芋 三温糖	ねぎ 小松菜 干しいたけ にんじん 白菜	しょうゆ 塩 けずり節	607	24
			だいこんとしらすのおかかサラダ	しらす干し	ごま油 三温糖	きゅうり にんじん 大根	しょうゆ 塩 酢		
			さつまいもごまだんご	白いんげん豆	ごま さつまいも 三温糖 油 白玉粉		塩		
14	水		ドライカレー	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 米粉 サラダ油	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトピューレ 塩 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	606	21.6
			はくさいスープ	鶏肉		にんじん ねぎ 白菜	こしょう しょうゆ 塩 豚骨 鳥ガラ		
			クレメンティン			クレメンティン			
3年生社会科見学(給食なし) 15	木		なめし		米 胚芽米 ごま油 三温糖	小松菜	しょうゆ 塩 酒	608	26.4
			ちぐさやき	卵 鶏ひき肉	サラダ油	干しいたけ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
			キャベツのおひたし	糸けずり節		にんじん キャベツ	しょうゆ		
			とんじる	みそ 豆腐 豚肉	里芋 サラダ油	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	けずり節		
16	金		チャーハン	豚ひき肉	米 胚芽米 ごま油 サラダ油	ねぎ にんじん たまねぎ	酒 こしょう しょうゆ 塩	604	19
			チーズ入りばりばりひじき	ダイスチーズ ひじき	春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 油	にんじん 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん		
			サンラータン		ごま油 じゃがいも	えのきだけ もやし ねぎ たけのこ チンゲンサイ	こしょう しょうゆ 酢 豚骨 塩 ラー油 鳥ガラ		
19	月		ツナピラフ	ツナ	胚芽米 米 サラダ油	パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ カレー粉 塩 トマトケチャップ	698	29
			フライドフィッシュ	かじき	でんぷん 油 米粉	にんにく	しょうゆ オールスパイス パプリカパウダー 酒		
			ポテトのポタージュ	牛乳 生クリーム 豆乳	サラダ油 じゃがいも	パセリ たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
20	火		ぎゅうどん	牛肉	胚芽米 米 三温糖 サラダ油	ごぼう たまねぎ しらたき さやいんげん ねぎ しょうが	酒 しょうゆ	639	23.6
			みそしる	みそ 油揚げ 豆腐		小松菜			
			いちご			苺	けずり節		
21	水		セサミトースト		食パン バター ごま ねりごま はちみつ			574	21.7
			ホワイトシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	サラダ油 米粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ	塩 こしょう 鳥ガラ ローリエ		
			ビーンズサラダ	青大豆 大豆	サラダ油 三温糖	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	七味唐辛子 しょうゆ 酢 洋辛子		
22	木		ペンネミートソース	粉チーズ 大豆 豚ひき肉 牛ひき肉	ペンネマカロニ 小麦粉 オリーブオイル	ホールトマト にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	赤ワイン こしょう 塩 トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ	613	26.7
			コールスロー		サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	こしょう 塩 酢		
			あまくさオレンジ			清見オレンジ			
23	金		そぼろ入りさつまいもごはん	大豆 鶏ひき肉	米 胚芽米 さつまいも 三温糖		しょうゆ 酒	641	24.3
			わかさぎのからあげ	わかさぎ	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
			ごもくきんぴら		ごま ごま油 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにゃく れんこん	酒 しょうゆ		
			こじる	鶏肉 大豆 豆乳 みそ 油揚げ	サラダ油	ごぼう 小松菜 こんにゃく 大根 ねぎ にんじん	けずり節		
5年生振替休日(給食なし) 26	月		ごはん		米 胚芽米			559	26.6
			さかなのしおやき	鮭			塩 酒		
			おひたし	糸けずり節	三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			むらくもじる	卵 鶏肉	でんぷん	もやし にんじん 大根 たまねぎ ほうれん草	けずり節 しょうゆ 塩		
27	火		海南鶏飯(ハイナンジーファン)	鶏肉	胚芽米 米 ごま油 サラダ油	キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩	656	23.4
			はるさめスープ	豚肉	春雨	もやし ねぎ 小松菜 にんじん しょうが	鳥ガラ こしょう しょうゆ 塩		
			チョコもっちー	豆乳	チョコチップ サラダ油 上白糖 米粉		ベーキングパウダー ココア		
28	水		ごはん		米 胚芽米			618	27.3
			くじらのたつたあげ	鯨肉	でんぷん 油 米粉	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
			あおなとツナのあえもの	ツナ	サラダ油 三温糖	キャベツ たまねぎ 小松菜 きゅうり	酢 こしょう しょうゆ 塩		
			のっぺいじる	生揚げ	でんぷん じゃがいも	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく しょうが	酒 けずり節 しょうゆ 塩		
29	木		ジューシー	豚肉 刻み昆布	米 三温糖 もち米	干しいたけ にんじん	酒 しょうゆ 塩	583	24.5
			とうふチャンプルー	卵 豆腐 豚肉	ごま油 サラダ油	にんじん もやし キャベツ	しょうゆ 塩		
			もずくじる	塩抜きもずく	ごま油 ごま	えのきだけ にんじん ねぎ もやし	しょうゆ けずり節 こしょう 塩		
30	金		きなこあげパン	きな粉	ミルクパン 三温糖 油		塩	573	21.2
			カレーシチュー	粉チーズ 豚肉	じゃがいも サラダ油 はちみつ 米粉	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが	カレー粉 しょうゆ 鳥ガラ 豚骨 塩 ローリエ トマトピューレ ウスターソース		
5年生社会科見学(給食なし)			ゆでやさいにんじんドレッシング		三温糖 オリーブオイル	きゅうり もやし たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう 塩 酢		

学校給食週間

＊エネルギー、たんぱく質は3~4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。
＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

給食目標(きゅうしょくもくひょう)「食事(しょくじ)のマナーを知(し)りましょう」

低学年「はしを正しく使いましょう」中学年「よいしせいで食べましょう」高学年「マナーを身につけましょう」