

1月 予定献立表



日	曜日	献立名	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
11	火	わかめご飯 肉豆腐 白玉雑煮	鏡開き	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, かまぼこ	精白米, 白ごま, 油, 糸こんにゃく, 焼きふ, 砂糖, 白玉粉	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, だいこん, こまつな	842 kcal 37.1 g
12	水	チーズ胚芽トースト チリコンカン じゃが芋のハニーサラダ		牛乳, プロセスチーズ, 豚肉, 大豆, ひよこまめ(乾)	胚芽食パン, ソフトタイプマーガリン, 油, じゃがいも, 砂糖, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, グリンピース, キャベツ, ホールコーン	886 kcal 36.2 g
13	木	ホイコーロー丼 中華たまごスープ 乳ない豆腐		牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐, たまご, 粉寒天, 牛乳, 液体ミルク	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ, えのきたけ, こまつな, みかん(缶), 黄桃(缶), パインアップル(缶)	889 kcal 33.3 g
14	金	ご飯 ししゃもの甘露煮 干草和え さつま汁		牛乳, ししゃも(生干し), 油揚げ, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ	精白米, でんぷん, 油, 砂糖, 糸こんにゃく, ごま油, 白ごま, さつまいも	にんじん, こまつな, ホールコーン, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	822 kcal 27.8 g
17	月	キャロットライス スタンドリーチキン 青のり粉ふき芋 野菜スープ みかん		牛乳, 鶏肉, ヨーグルト(全脂無糖), あおのり, ベーコン	精白米, 有塩バター, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, えのきたけ, みかん	792 kcal 28.2 g
18	火	クリームソースパグティ もやしサラダ りんご		牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 液体ミルク, クリーム(乳脂肪)	スパゲティ, 油, 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, もやし, ホールコーン, りんご	859 kcal 30.2 g
19	水	ごまご飯 豆腐の中華煮 茎わかめのサラダ		牛乳, 豚肉, 豆腐, うずら卵(水煮缶詰), くきわかめ	精白米, 白ごま, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん , 長ねぎ, チンゲンツァイ, はくさい, こまつな, 玉ねぎ	757 kcal 31.2 g
20	木	ご飯 魚のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁		牛乳, さば, 赤みそ, 油揚げ, 豆腐, たまご	精白米, 砂糖, ごま油, 油, でんぷん	長ねぎ, にんじん , 切干しだいこん, 玉ねぎ, こまつな	846 kcal 31.9 g
21	金	ソースチキンカツバーガー 白菜スープ ぶどうゼリー		牛乳, 鶏肉, ベーコン, 粉寒天	丸パン, 薄力粉, パン粉, 油, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん , はくさい, ぶどうジュース	794 kcal 31.7 g
24	月	麦ご飯 鮭の照り焼き ごま和え 味噌けんちん汁	和食の日	牛乳, 鮭, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 押麦, 砂糖, 白ごま, 練りごま, 黒糖 , こんにゃく	こまつな, もやし, キャベツ, だいこん, にんじん , 長ねぎ, ぶなしめじ, ほうれんそう	797 kcal 37.7 g
25	火	五目うどん 白菜のゆかり和え かぼちゃと白ごまの カップケーキ		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, ヨーグルト(全脂無糖)	冷凍うどん, 黒糖 , でんぷん, 薄力粉, 砂糖, 有塩バター, 油, 白ごま	にんじん , 玉ねぎ, だいこん, こまつな, はくさい, きゅうり, もやし, かぼちゃ	752 kcal 27.7 g
26	水	菜飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 くるみ和え		牛乳, 高野豆腐, 鶏肉, 赤みそ	精白米, 油, 白ごま, じゃがいも, でんぷん, 砂糖, くるみ	こまつな, にんじん , 玉ねぎ, グリンピース, キャベツ, 小松菜, もやし	886 kcal 30.9 g
27	木	あしたばパン たまごのココット 野菜スープ		牛乳, 豚肉, 大豆, たまご, ベーコン	あしたば パン, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん , キャベツ	793 kcal 33.7 g
28	金	きのこカレーライス 糸寒天サラダ		牛乳, 鶏肉, 糸寒天	精白米, 押麦, 油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, ごま油, 砂糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん , ぶなしめじ, えのきたけ, りんご, きゅうり, もやし, ホールコーン	834 kcal 25.9 g
31	月	中華丼 わかめスープ りんごゼリー		牛乳, 豚肉, いか, しばえび, うずら卵(水煮缶詰), 豆腐, 乾燥わかめ, 粉寒天	精白米, 油, でんぷん, ごま油, 白ごま, 砂糖	しょうが, にんじん , 玉ねぎ, もやし, はくさい, 長ねぎ, りんごジュース	781 kcal 33.2 g

学校給食週間

※学校行事や食材購入の都合により、給食内容を変更することがありますのでご了承ください。

※**赤字**の食材は東京都産を使用する予定です。

学校給食摂取基準	1月の平均
830 kcal 34.2 g	822 kcal 31.8 g

