

1月の献立表

平成28年 練馬区立仲町小学校

| 日曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品と働き | | | 栄養価 たんぱく質g |
|-----|----|---|---|--|--|---------------|
| | | | 赤:おもに体をつくるものになる食品 | 黄:おもにエネルギーのものになる食品 | 緑:おもに体の調子を整えるものになる食品 | |
| 8 | 金 | たこめし 七草ひつまみ汁 小松菜の煮びたし みかん | 牛乳 卵 鶏肉 油揚げ | 米 白玉粉 小麦粉 砂糖 米サラダ油 | せり にんじん 小松菜 大根 ごぼう 椎茸 白菜 かぶ ねぎ みかん | 610 25.1 |
| 12 | 火 | 大豆入りひじきごはん わかさぎの甘露煮 冬野菜のお切り込み | 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 削り節 赤みそ ひじき わかさぎ | 米 こんにゃく 砂糖 でん粉 さといも 小麦粉 強力粉 米サラダ油 | にんじん わけぎ しょうが 大根 ぶなしめじ | 662 30.3 |
| 13 | 水 | ソースカツ丼 じゃこ入りごまあえ みそ汁 | 牛乳 卵 豚肉 赤みそ 白みそ わかめ ちりめんじゃこ | 米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 いりごま ごま油 | にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ 大根 もやし | 684 26.0 |
| 14 | 木 | 野沢菜チャーハン 韓国風肉じゃが 豆腐とにらのスープ | 牛乳 卵 ベーコン 豚肉 鶏肉 豆腐 コチュジャン しらす干し | 米 じゃがいも しらたき 中ざら糖 くず粉 米サラダ油 ごま | 野沢菜 ピーマン にんじん にら にんにく 玉ねぎ ねぎ 生姜 | 638 25.1 |
| 15 | 金 | ごはん 海苔の佃煮 いかの七味焼 豆乳仕立ての野菜汁 野菜のごまあえ | 牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ 焼きのり | 米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま ごま油 | ピーマン にんじん ほうれん草 にんにく 生姜 ねぎ りんご ごぼう 大根 白菜 もやし | 628 28.5 |
| 18 | 月 | こぎつねずし 沢煮椀 変わりごまあえ 大豆とじゃこのごまからめ | 牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 昆布 ちりめんじゃこ | 米 もち米 砂糖 くず粉 でん粉 すりごま いりごま | にんじん さやいんげん 椎茸 ほうれん草 かんぴょう 生姜 グリーンピース たけのこ | 623 25.1 |
| 19 | 火 | カレーピラフ 魚のしめじ入りマヨネーズ焼 じゃが芋とベーコンのスープ | 牛乳 粉チーズ 豚肉 ホキ ベーコン みそ | 米 じゃがいも バター 米サラダ油 マヨネーズ | にんじん パセリ 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン しめじ | 641 24.3 |
| 20 | 水 | みそラーメン 蒸しギョーザ ネーブルオレンジ | 牛乳 みそ 中華みそ 豚肉 | 中華めん 砂糖 でん粉 餃子の皮 ごま油 ラード | にんじん にら メンマ にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ もやし ねぎ | 683 30.1 |
| 21 | 木 | シーチキンライス いかのかりんと揚げ 豆腐団子汁 | 牛乳 ツナ缶 いか 豆腐 鶏肉 | 米 でん粉 砂糖 白玉粉 さといも いりごま ピーナッツ | パセリ にんじん 小松菜 生姜 大根 えのきたけ | 675 29.0 |
| 22 | 金 | たくあんごはん 笹かまのいそべ揚げ どんこ汁 ほうれん草のごまあえ | 牛乳 卵 笹かまぼこ 豚肉 さけ みそ ちりめんじゃこ のり わかめ | 米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 バター | にんじん ほうれん草 大根 玉ねぎ ホールコーン ねぎ もやし | 632 28.0 |
| 25 | 月 | オムチキンライス ししゃものカレー揚 ベーコンと野菜のスープ 清見オレンジ | 牛乳 卵 鶏肉 ベーコン ししゃも | 米 小麦粉 バター 米ぬか油 | トマト缶 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 清見オレンジ | 650 24.5 |
| 26 | 火 | 五目ごはん 鮭のオニオンソース ほうれん草の和えもの すまし汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ さけ わかめ | 米 砂糖 でん粉 小麦粉 米サラダ油 いりごま | にんじん ほうれん草 ごぼう 椎茸 たけのこ 生姜 玉ねぎ もやし えのきたけ | 642 27.8 |
| 27 | 水 | チョコチップパン じゃがいものピザソース焼き ベジタブルスープ いちご | 牛乳 チーズ ベーコン | チョコチップパン じゃがいも くず粉 バター ごま油 | パセリ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ エリンギ いちご | 656 23.1 |
| 28 | 木 | エビドリア ABCスープ ミニトマト | 牛乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 むきえび ベーコン | 米 小麦粉 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ バター 米サラダ油 | にんじん パセリ ミニトマト 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン | 671 23.8 |
| 29 | 金 | 四川みそ豆腐丼 ツナのワンタン包み揚げ あっさりワカメスープ | 牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 豆腐 ツナ缶 わかめ | 米 麦 砂糖 くず粉 ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油 いりごま | にんじん チンゲン菜 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ ねぎ | 684 27.8 |

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



早寝早起き朝ごはん