

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 1人あたり 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 七草ひつつみ汁 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