



1月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(はいよかけ)
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
10 (水)		わかめご飯 <small>七草&鏡開きこんだて</small>	鶏肉の照り焼き 七草汁 白玉ぜんざい	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく あずき	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ざらめ かたくりこ しらたまだんご	にんにく しょうが だいごん だいごん (は) にんじん かぶ かぶ (は) ほししいたけ はくさい せり ねぎ ごまつな	680 26.6
11 (木)		★クリームソースかけライス	ブロッコリーサラダ	ベーコン ★えび いか ★ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにゅう ★クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ こめこ さとう	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ キャベツ ブロッコリー コーン	621 23.0
12 (金)		ご飯 <small>年はじめこんだて</small>	★おみくじロケット 具だくさんみそ汁 みかん	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ★うずらたまご あつあげ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも マッシュポテト しらたまだんご ごむぎこ パンこ あげあぶら	にんじん たまねぎ だいごん キャベツ しめじ ごまつな みかん	618 21.1
15 (月)		★あずきご飯 <small>小正月こんだて</small>	★おつくね焼き ★かきたま汁 野菜のからし和え	あずき ★ぎゅうにゅう とりにゅう とうふ ★たまご とりも	こめ もちごめ ★ごま パンこ さとう かたくりこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ごまつな	575 26.5
16 (火)		◎スパゲティナポリタン <small>New!メニュー</small>	◎ひよこ豆のスープ ◎おからのガトーショコラ	ベーコン ウィナー ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ おから	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも ごむぎこ さとう はちみつ ふんとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん ピーマン セロリー しょうが キャベツ みかんジューズ	569 20.2
17 (水)		ご飯	★いなだの照り焼き さつまいも汁 和風サラダ	★ぎゅうにゅう ★いなだ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ さつまいも こめあぶら	しょうが レモン ほししいたけ にんじん だいごん (は) ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	590 25.3
18 (木)		★カレーミートサンド	トマトスープ コーンサラダ	ふたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	★ミルクパン こめあぶら ごむぎこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん はくさい キャベツ コーン きゅうり もやし	540 24.9
19 (金)		ご飯 <small>食育の日～富山県～</small>	★大豆とじゃこのふりかけ 干草あえ ★たら汁 ★りんご	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ あぶらあげ ★たら みそ	こめ ★しろごま さとう ごんにやく ごまあぶら	ごまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ ★りんご	551 23.5
22 (月)		ひじきご飯 <small>大寒こんだて</small>	★卵焼き しょうがけんちん汁 ピリピリしらたき	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず ★たまご あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごんにやく かたくりこ しらたき	にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいごん しょうが ねぎ にんにく	596 26.3
23 (火)		ご飯	いかのチリソース ★中華風コーンスープ 野菜のねぎソース和え	★ぎゅうにゅう いか とりにく ★たまご	こめ かたくりこ あげあぶら ごまあぶら さとう ★バター	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう もやし ごまつな	578 26.1
24 (水)		◎練馬にんじんのそぼろ丼 <small>練馬区全校一斉にんじん給食</small>	練馬みその味噌汁① キャロットオレンジゼリー	とりにく こやどうふ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんでん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ キャベツ だいごん ごまつな オレンジジュース	583 25.2
25 (木)		★たくあんご飯 <small>練馬産たくあん&みそ こんだて</small>	★ししゃものみりん焼き 練馬みその味噌汁② ★やさいのごまじょうゆ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら ★ごま じゃがいも ごんにやく さとう ★しろすりごま	だいごん ほししいたけ にんじん ごぼう ねぎ もやし キャベツ	548 20.7
26 (金)		★バインミー <small>世界の料理～ベトナム～</small>	フォー入り五目スープ ★ベトナムプリン	ふたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく アガー ★コンデンスミルク ★クリーム	★コッパン こめあぶら さとう ★しろごま こめめん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいごん レモン ねぎ えのきたけ もやし ごまつな	562 23.0
29 (月)		ご飯 <small>盲ながらの給食こんだて</small>	★鮭の塩焼き 浅漬け すいとんのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さけ とうふ ふたひきにく みそ	こめ しらたまこ ごむぎこ こめあぶら	きゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいごん はくさい ほししいたけ ねぎ	571 28.3
30 (火)		ご飯 <small>持続可能な給食～SDGs～</small>	★エコふりかけ 煙のお肉甘辛和え 小松菜の味噌汁 花みかん	★ぎゅうにゅう ひじき ★ちりめんじゃこ ★かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	こめ さとう ★しろごま かたくりこ あげあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だいごん キャベツ ごまつな みかん	607 23.1
31 (水)		麻婆豆腐丼 <small>リクエストNo1献立(デザート)</small>	★塩ナムル サイダーボンチ	ふたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ジューズ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース もやし ごまつな みかんかん バインアップルかん ももかん	599 22.9

全国学校給食週間

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

※◎マークのついている献立は、新メニューです。

※天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。