

1月の献立表

平成27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 エネルギー
				赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのもととなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
8	木	○	たこめし 七草ひつつみ汁 変わり煮びたし・みかん	牛乳 まだこ、卵、鶏肉、凍り豆腐 油揚げ	米 白玉粉、小麦粉、こんにやく 砂糖、サラダ油	にんじん、せり、小松菜、ごぼう 干しいたけ、大根、白菜 かぶ、ねぎ、みかん	625 26.2
9	金	○	オムチキンライス ベーコンと野菜のスープ わかさぎのレモン揚げ	牛乳 鶏肉、卵、ベーコン、わかさぎ	米 小麦粉、でんぷん、砂糖 バター、米ぬか油、サラダ油	トマト缶、にんじん、パセリ 玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ レモン	638 24.4
13	火	○	山吹ごはん 魚の黄金焼・みそ汁 大豆とジャコのごまからめ	牛乳 ホキ、豆腐、みそ、大豆 わかめ、チーズ ちりめんじゃこ	米 もちきび、じゃがいも でんぷん、砂糖、マヨネーズ サラダ油、ごま	にんじん、ねぎ	676 29.5
14	水	○	ホットドッグ オニオンスープ 夕焼けゼリー	牛乳 フルーツ、ベーコン 鶏肉、寒天	米 コッペパン 砂糖、じゃがいも ソフトマーガリン、サラダ油	にんじん、パセリ、キャベツ 玉ねぎ、ホールコーン オレンジジュース	618 22.1
15	木	○	だいこんご飯 ししゃもの磯辺揚げ 冬野菜のお切り込み	牛乳 油揚げ、卵、削り節、鶏肉 みそ、昆布、しらす干し ししゃも、あおのり	米 砂糖、小麦粉、さといも サラダ油	にんじん、わけぎ、大根 ごぼう、ぶなしめじ	643 27.1
16	金	○	ピピンパ 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、油揚げ、ツナ缶 昆布、わかめ	米 砂糖、くず粉、ワンタンの皮 サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、ほうれん草 にんにく、しょうが、ぜんまい もやし、しょうが、ねぎ	653 23.8
19	月	○	野沢菜チャーハン 韓国風肉じゃが コーンスープ	牛乳 ベーコン、卵、豚肉 コチュジャン、鶏肉 しらす干し	米 じゃがいも、しらたき、砂糖 くず粉、サラダ油、ごま	野沢菜漬、赤ピーマン、小松菜 にんにく、玉ねぎ ホールコーン缶、ねぎ	618 22.1
20	火	○	もちしのだうどん 笹かまのいそべ揚げ みかん	牛乳 豚肉、油揚げ、卵 笹かまぼこ、あおのり	うどん もち、砂糖、小麦粉、サラダ油	にんじん、小松菜 干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ みかん	666 27.9
21	水	○	ごはん・海苔の佃煮 さばのみそ煮・すまし汁 小松菜の煮びたし	牛乳 さば、みそ、かまぼこ 油揚げ、わかめ、焼きのり	米 麦、砂糖、あられ麩	にんじん、小松菜、しょうが ねぎ	619 27.2
22	木	○	ぶどうパン 大根グラタン・ABCスープ ネーブルオレンジ	牛乳 ベーコン、鶏肉、生クリーム チーズ	ぶどうパン 小麦粉、パン粉、じゃがいも ABCマカロニ、サラダ油 バター	にんじん、パセリ、大根、玉ねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン、ネーブル	657 23.0
23	金	○	ごはん みそ風味さつま揚げ・沢煮椀 野菜のごま和え	牛乳 すけとうだら、大豆、おから 卵、みそ、豚肉	米 麦、小麦粉、砂糖、くず粉 サラダ油、ごま	しそ、にんじん、さやいんげん ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ しょうが、干しいたけ、もやし たけのこ、大根、えのきたけ	615 28.8
26	月	○	鶏肉のおろし丼 けんちん汁 いちご	牛乳 鶏肉、豆腐	米 麦、でんぷん、砂糖、こんにやく さといも、ごま、サラダ油	にんじん、大根、ねぎ、ごぼう いちご	696 27.1
27	火	○	ごはん・手作りふりかけ 豆腐シューマイ・もやしのごまソース とびうおのつみれ汁	牛乳 鶏肉、豆腐、とびうお、みそ 卵、豆腐、花かつお ちりめんじゃこ、あおのり	米 麦、シューマイの皮、でんぷん さといも、砂糖、ごま油、ごま	にんじん、しょうが、玉ねぎ ねぎ、ごぼう、白菜、大根 もやし	613 29.9
28	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・いよかん	牛乳 ベーコン、チーズ	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、エリンギ、キャベツ いよかん	672 23.4
29	木	○	大豆入りひじきごはん 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 豚肉、油揚げ、大豆、さけ ひじき、わかめ	米 こんにやく、でんぷん、小麦粉 砂糖、サラダ油、ごま	ほうれん草、にんじん、しょうが 玉ねぎ、もやし、えのきたけ ねぎ	660 30.1
30	金	○	四川みそ豆腐丼 卵とじスープ ナムル	牛乳 豚肉、みそ、八丁味噌 豆板醤、豆腐、卵	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にんじん、チンゲン菜 ほうれん草、にんにく、しょうが 干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、ねぎ、もやし	632 26.6

* 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。



学校給食費の徴収にご協力ください。
今年度の最終引落日は1月5日(月)です。