

# 1月の献立表

平成30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 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるもとになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるもとになる食品	
9	火	○	ななくさうどん 天ぷら(かぼちゃ・とり) みかん <small>はるのななくさ</small>	板なしかまぼこ 油あげ 鶏卵 とり肉 牛乳	冷凍うどん はくりき粉 あげ油	にんじん せり こまつな せいようかぼちゃ 干しいたけ 大根 かぶ ねぎ しょうが にんにく みかん	627 25.4
10	水	○	はっぼうおこわ にら玉のあまずあんかけ はるさめスープ	ぶた肉 えび 鶏卵 とり肉 とうふ 牛乳	米 もち米 さとう でん粉 ぐず粉 はるさめ ごま油 米サラダ油	にんじん にら 干しいたけ たけのこ グリンピース 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	576 25.7
11	木	○	ごはん のりのつくだに みそふうみさつまあげ もやしのおかかあえ ぞうにじる	すけとうだら(すり身) だいち こうやとうふ 鶏卵 みそ とり肉 油あげ 牛乳 やきのり	米 米粒麦 さとう はくりき粉 も ち あげ油	しそ葉 にんじん こまつな ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし(緑豆) 大根	651 30.9
12	金	○	チョコチップパン 魚のしめじ入りマヨネーズ焼 コーンサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ホキ みそ ベーコン 牛乳 こなチーズ	チョコチップパン さとう じゃがいも マヨネーズ 米サラダ油	にんじん こまつな ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	612 24.4
15	月	○	あずきごはん ぶりのゆうあんやき いりなます みそしる	あずき ぶり 油あげ 豆腐 みそ 牛乳	もち米 米 さとう ごま 米サラダ油	にんじん ゆず れんこん 大根 白菜 ねぎ	612 25.4
16	火	○	ソースカツどん じゃこいりごまあえ みそしる	ぶた肉 鶏卵 とうふ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	米 米粒麦 はくりき粉 パン粉 中ざら糖 さとう あげ油 ごま ごま油 ごまねり	にんじん ほうれん草 もやし(緑豆) キャベツ ねぎ えのきたけ	640 28.2
17	水	○	だいちいりひじきごはん わかさぎのかんろに 冬やさいののおきりこみ いちご	ぶた肉 油あげ だいち とり肉 みそ 牛乳 ひじき(ほしひじき) わかさぎ	米 突こんにやく さとう でん粉 さといも はくりき粉 きょうりき粉 米サラダ油 あげ油	にんじん わけぎ しょうが ごぼう 大根 ぶなしめじ いちご	596 26.7
18	木	○	しせんみそとうふどん ツナのワンタンつつみあげ あっさりワカメスープ	ぶた肉 みそ はちょうみそ トウバンジャン とうふ オイルツナ缶 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 さとう ぐず粉 ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油 あげ油 ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	649 26.2
19	金	○	プロフ ボルシチ シャルロットカ <small>世界の料理 ～ロシア編～</small>	とり肉 ぶた肉 いんげん豆 鶏卵 牛乳	米 じゃがいも コーンスターチ さとう はくりき粉 しょうしん粉 オリーブ油 米サラダ油 バター	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ かぶ ビーツ りんご レモン果汁	662 24.5
22	月	○	わかめごはん しろみ魚のなんばんづけ じゃがいものあまからに とうにゆうじたてのやさいじる	ホキ ぶた肉 油あげ みそ 豆乳 牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 でん粉 はくりき粉 さとう じゃがいも 板こんにやく ごま あげ油 米サラダ油	にんじん しょうが ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 ぶなしめじ	620 27.1
23	火	○	コーンちやめし こおりどうふいりハンバーグ みそドレッシングサラダ すましじる	凍りとうふ ぶた肉 とり肉 鶏卵 みそ 牛乳 生わかめ	米 さとう あられふ(玉ふ) 米サラダ油 ごま油	にんじん ホールコーン 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし(緑豆) きゅうり えのきたけ ねぎ	607 26.6
24	水	○	コッペパン てづくりみかんジャム くじらのカレーたつたあげ キャベツいりコーンポタージュ	くじら肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	コッペパン さとう コーンスター チ でん粉 はくりき粉 あげ油 バター 米サラダ油	にんじん パセリ みかん缶 オレンジジュース しょうが 玉ねぎ キャベツ クリームコーン ホールコーン	624 28.8
25	木	○	チャンポンメン 珍珠丸子(チンジュワンス) ミニトマト	ぶた肉 いか ぶた肉 とうふ 鶏卵 牛乳	ぐず粉 むしちゅうかめん パン 粉 でん粉 もち米 米サラダ油 ごま油	にんじん ミニトマト にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし(緑豆) ねぎ	640 28.4
26	金	○	カレーライス かいそうサラダ ネーブルオレンジ	ぶた肉 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 じゃがいも はくりき 粉 中ざら糖 さとう 米サラダ油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ もやし(緑豆) ネーブル	679 19.8
29	月	○	なめし かしわのひきずり じゃがくん <small>愛知県の 郷土料理</small>	とり肉 板なしかまぼこ 生あげ はちょうみそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 しらたき さとう じゃがいも ごま ローストアーモンド	菜めしのもと しゅんぎく ごぼう 生しいたけ えのきたけ ねぎ 白菜	656 26.2
30	火	○	キムチチャーハン イカのチリソース チンゲンさいのスープ	ベーコン 鶏卵 いか トウバンジャン とり肉 とうふ 牛乳	米 でん粉 はくりき粉 さとう ぐず粉 米サラダ油 あげ油 ごま油	チンゲン菜 キムチ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	609 27.2
31	水	○	ごはん さわらのさいきょうやき こまつなのびたし けんちんじる	さわら みそ 油あげ とり肉 とうふ 牛乳	米 米粒麦 さとう 板こんにやく さといも 米サラダ油	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう 大根	596 27.3

\* 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。

早ね早おき朝ごはん



学校給食の徴収にご協力くださり、ありがとうございました。

ご協力のおかげで今年度も無事給食が提供できています。

ありがとうございます。