

1月 献立表

平成 30 年度

練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				血や肉になる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
9	水	○	コメッコポークカレーライス 福神漬 パプリカサラダ	★豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 上白糖 米粉 中ざら糖 油	にんじん トマト 缶詰 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 セロリー ★福神漬 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	635 18.1
10	木	○	お赤飯 鰯の西京焼き 紅白なます 七草汁	ささげ さわら 米みそ 削り節 鶏肉 こんぶ ★牛乳	米 もち米 上白糖 ★ごま塩	京人蔘 にんじん せり こまつな だいこん 干し椎茸 かぶ はくさい ねぎ	616 27.9
11	金	○	麦ご飯 松風焼き 白菜のおかか和え 具だくさん味噌汁	★豚肉 鶏肉 押し豆腐 米みそ 粉かつお 削り節 生揚げ ★牛乳	米 米粒麦 パン粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも ★白ごま 油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 はくさい ごぼう だいこん	630 28.5
15	火	○	エスニックチャーハン 青梗菜とハムの炒めもの ワンタンスープ	鶏肉 ★むぎえび ★ロースハム ★豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 ウェーブワンタン ごま油 油	赤ピーマン 青ピーマン チンゲンツアイ にんじん たら にんにく 玉葱 もやし しょうが はくさい ねぎ	564 23.3
16	水	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め丼 じゃこサラダ	★豚肉 生揚げ 米みそ ★ちりめんじゃこ ★ 牛乳	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	青ピーマン にんじん しょうが キャベツ たけのこ 干し椎茸 きゅうり だいこん	594 21.6
17	木	○	ご飯 ししやものピリ辛焼き ひじきの煮物 呉汁	油揚げ 削り節 大豆 米みそ ★ししやも ひじき こんぶ ★牛乳	米 上白糖 ジャがいも 油	にんじん しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ	577 25.4
18	金	○	ココアパン シュニツェル トマトソース カレーポテト オニオンスープ	★豚肉 ★たまご ★ベーコン ★調理用牛乳 ★パルメザンチーズ ★牛乳	★ココアパン 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油 油	トマト缶詰 にんじん こまつな にんにく 玉葱 セロリー ホールコーン	625 24.3
21	月	○	ご飯 赤魚の照り焼き 白菜のごまサラダ むらくも汁	赤魚 豆腐 削り節 鶏肉 木綿豆腐 ★たまご ★牛乳	米 上白糖 かたくり粉 かつお 油 ★練りごま	にんじん こまつな しょうが はくさい えのきたけ 干し椎茸 ねぎ	565 25.2
22	火	○	ご飯 切り干し大根の卵焼き かみかみ和え 豚汁	鶏肉 ★たまご ★いかくん製 削り節 ★豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ ★牛乳	米 上白糖 ジャがいも こんにゃく 油 ★白ごま	にんじん しょうが 切干だいこん 干し椎茸 ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	634 28.1
23	水	○	ご飯 れんこんハンバーグ ごま和え とろみ仕立ての五色汁	★豚肉 大豆 押し豆腐 鶏肉 木綿豆腐 ★牛乳	米 パン粉 かたくり粉 上白糖 ごま油 ★白ごま	こまつな にんじん れんこん 玉葱 ねぎ もやし だいこん たけのこ えのきたけ しめじ しょうが	602 24.7
24	木	○	麦ご飯 鯨のマリアナソース 舟きゅうり のっぺい汁	くじら肉 削り節 ★豚肉 油揚げ ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 さといも 竹輪 かたくり粉 揚げ油	にんじん しょうが きゅうり だいこん 干し椎茸 ねぎ	633 28.0
25	金	○	ホットドッグ コーンサラダ クラムチャウダー	★粗挽きウィンナー ★ベーコン ほたてがいか あさり ★調理用牛乳 ★生クリーム ★パルメザンチーズ	★コッペパン かたくり粉 上白糖 じゃがいも 油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン ねぎ マッシュルーム セロリー	639 23.0
28	月	○	バエリア風ご飯 レモンサラダ にんにくスープ	★いか 鶏肉 ★ベーコン ★たまご ★牛乳	米 上白糖 パン粉 ソフトタイプマーガリン 油 オリーブ油	にんじん 青ピーマン トマト パセリ セロリー にんにく 玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ きゅうり レモン しめじ えのきたけ	555 19.7
29	火	○	麦ご飯 さんまのみりん焼き キャベツの酢味噌和え こつゆ	さんま 米みそ 干し貝柱 削り節 ★なると 油揚げ わかめ ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 ジャがいも 玉ふくす粉 ★白ごま	にんじん こまつな キャベツ だいこん しめじ えのきたけ	651 25.8
30	水	○	キムタクご飯 きんぴらごぼう とびうおのつみれ汁	★ベーコン 削り節 とびうおすり身 ★たらすり身 米みそ 木綿豆腐 ★牛乳	米 米粒麦 突きこんにゃく 上白糖 かたくり粉 油 ★白ごま	にんじん さやいんげん こまつな 大根 キムチ漬け ごぼう だいこん しょうが ねぎ はくさい	555 22.0
31	木	○	クリームスパゲッティ ツナサラダ UFOゼリー	★ベーコン 鶏肉 いんげんまめ ★ツナ缶詰 ★調理用牛乳 ★粉チーズ ★生クリーム アガー ★牛乳	スパゲッティ 米粉 上白糖 冷凍白玉 オリーブ油 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム セロリー キャベツ もやし パインストレートジュース ホールパイン	743 25.0

★がついている食材はアレルギー対応をしている食材です。