

# 1月 献立表

令和6年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
9 木	ごはん だいずとじゃこのつくだに おみくじコロック はくさいのあますあえ すましじる	○	大豆 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚肉 ウィンナー たまご わかめ かつお節 鶏肉 豆腐 かまぼこ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう こま じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ こまつな	647 kcal 27.9 g 22.4 g 2.3 g
10 金	【コメティスニー M-1グランプリ】 ミッキーだいすきバーガー えいようまんてん! コメティスサラダ アリエルがまほうをかけちゃった!? フルーツポンチ	○	たまご 飲用牛乳 鶏肉 寒天	胚芽パン マヨネーズ じゃがいも はちみつ 油 さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ ぶどうジュース よなし缶 りんご缶 みかん缶 パイナップル缶	556 kcal 22.8 g 24.0 g 1.7 g
14 火	みそにこみふううどん めひかりのからあげ ほうれんそうのごまあえ しらたまくりせんざい	○	鶏肉 油揚げ みそ 飲用牛乳 めひかり 小豆 豆腐	冷凍うどん 油 さつまいも でん粉 さとう こま 三温糖 白玉粉 くり	ごぼう しいたけ にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	596 kcal 26.9 g 18.8 g 2.0 g
15 水	【KF M-1グランプリ】 てんちょうとくせいオムライス いろいろサラダ おうとうカステラ	○	鶏肉 飲用牛乳 たまご えび	精白米 粒麦 小麦粉 さとう 油 バター でん粉 強力粉 はちみつ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり いんげん	561 kcal 21.9 g 19.2 g 1.6 g
16 木	ごはん さばのしおこうじやき ごぼうとれんこんのきんぴら ふぶきじる いやかん	○	飲用牛乳 サバ 豚肉 はんぺん 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも こま	ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ こまつな いやかん	560 kcal 25.1 g 19.7 g 1.7 g
17 金	マーボーどん わかめいりちゅうかあえ こまつなちゅうかごまだんご	○	豚肉 みそ 豆腐 飲用牛乳 わかめ 小豆	精白米 粒麦 こま 油 さとう でん粉 ごま油 三温糖 白玉粉 小麦粉	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ こねぎ きゅうり もやし にんじん レモン こまつな	598 kcal 22.2 g 21.1 g 1.8 g
20 月	ごはん ひじきととうふのハンバーグ こぶきいも こじる ネーブルオレンジ	○	ひじき 飲用牛乳 豆腐 牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	精白米 粒麦 油 さとう パン粉 こま じゃがいも	たまねぎ しいたけ しょうが にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな ネーブルオレンジ	640 kcal 29.1 g 21.6 g 2.0 g
21 火	【アニメギャング M-1グランプリ】 あんきパンふうトースト ピカチュウサラダ はるか キティちゃんイメージチキントマトスープ	○	飲用牛乳 鶏肉 白いんげん豆	無塩食パン バター ごま さとう 油 ごま油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ もやし きゅうり にんにく トマト缶 はるか	551 kcal 22.4 g 21.7 g 1.5 g
22 水	ジアチャンドウフどん こまつなサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 飲用牛乳 ツナ ヨーグルト	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン コーン みかん缶 りんご缶 よなし缶	645 kcal 25.6 g 21.3 g 1.8 g
23 木	【ユノバ M-1グランプリ】 マリオこうすけのスパゲティ スリザリンのごまサラダ こまつなミニオンのケーキ	○	飲用牛乳 牛肉 大豆 たまご 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう ごま油 ごま バター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ トマト缶 パセリ こまつな キャベツ きゅうり コーン もやし にんじん パナナ	574 kcal 24.0 g 22.4 g 2.0 g
24 金	【給食のはじまり(明治22年)の献立】 ごましおろめおにぎり やきさけ はくさいとかぶのあさづけ えいようみそじる	○	飲用牛乳 サケ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	精白米 粒麦 こま 白玉粉 さといも じゃがいも	うめ はくさい かぶ にんじん きゅうり しょうが だいこん えのきたけ こまつな	561 kcal 25.5 g 19.1 g 1.9 g
27 月	【地産地消献立】 △ロぶしごはん めだいのからあげ ねりまだいこんとじゃこのあえもの せんじゅねぎのかきたまじる	○	むろ節 チーズ 飲用牛乳 たまご すずき ちりめんじゃこ 生揚げ	精白米 粒麦 オリーブ油 でん粉 米粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	しょうが だいこん もやし きゅうり えだまめ にんじん しいたけ ねぎ	551 kcal 28.9 g 20.3 g 2.1 g
28 火	【世界の料理 アメリカ】 ジャンバラヤ カリカリひよこまめのサラダ クラムチャウダー	○	ウィンナー 飲用牛乳 ひよこまめ 鶏肉 あさり 牛乳 豆乳	精白米 粒麦 油 三温糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 赤パプリカ ヒーマン キャベツ きゅうり セロリー はくさい パセリ	587 kcal 22.2 g 22.6 g 2.1 g
29 水	【東京都の郷土料理】 ちゃめし おでん もやしのごまあえ ぼんかん	○	飲用牛乳 こんぶ つみれ 揚げボール 油揚げ ちりめんじゃこ たまご	精白米 粒麦 板こんにゃく ちくわぶ さとう ごま	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし ぼんかん	552 kcal 23.5 g 15.2 g 2.2 g
30 木	【昭和の給食】 シューガーあげパン カレーシチュー レンチサラダ りんご	○	飲用牛乳 豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	無塩コッペパン 油 粉糖 グラニュー糖 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ グリーンピース キャベツ ブロッコリー カリフラワー パセリ りんご	579 kcal 20.3 g 25.7 g 1.7 g
31 金	ごはん ぎょかいのチリソース いとかんてんのちゅうかあえ とうふとチンゲンサイのちゅうかスープ	○	飲用牛乳 いか えび もうかざめ 糸寒天 豆腐	精白米 粒麦 でん粉 米粉 油 ごま油 さとう ごま さつまいも	しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし にんじん こまつな たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	609 kcal 25.6 g 18.0 g 2.2 g

全国学校給食週間

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。 M-1グランプリの料理名は児童が名づけました。