

1月のこんだてひょう

令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	献立	牛 乳 の 有 無	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	
				きいろ	あか	みどり			
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン			
		主食・おかず(主菜・副菜)・デザート		エネルギーになる (糖や力)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える (病気にかけにくくするなど)	kcal	g	
9	木	ホイコーロー丼・卵スープ・おかしな目玉焼き	○	米 粒麦 油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ほたてがいかい 豆腐 たまご 粉寒天 カルピス	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ たけのこ 黒きくらげ たまねぎ えのきたけ にら 黄桃缶	604	24.9	
10	金	ごはん・のりの佃煮・ぶりの照り焼き 華風大根・白玉雑煮	○	米 粒麦 さとう でんぶん ごま油 白玉粉	牛乳 きざみのり ぶり わかめ 鶏肉 豆腐	しょうが にんじん だいこん にんにく 干しいたけ かぶ ねぎ こまつな	547	24.5	
14	火	ごまごはん・ホックフライ・小松菜のおひたし 豚汁・みかん	○	米 粒麦 白ごま 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 ホック 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	581	25.5	
15	水	キムチチャーハン・えびワンタンスープ・杏仁豆腐	○	油 米 粒麦 ワンタンの皮 白すりごま でんぶん さとう	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 エビ 粉寒天 豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん ピーマン はくさいキムチ もやし たまねぎ キャベツ しめじ こまつな みずな バイン缶 いちご	568	22.6	
16	木	アーモンドトースト・野菜とじゃこナッツサラダ コーンシチュー	○	食パン はちみつ バター アーモンド粉 油 さとう 小麦粉 カシューナッツ じゃがいも	牛乳 ハム ちりめんじゃこ 鶏肉 白いんげん豆 豆腐 生クリーム	ブロッコリー キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム クリームコーン	564	24.1	
17	金	ひじきごはん・卵焼き・みそ汁・りんご	○	米 粒麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 白いんげん豆 しらす干し みそ わかめ	干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にら ねぎ キャベツ えのきたけ みずな りんご	537	24.1	
20	月	五目うどん・あめりか芋のかき揚げ コマツナサラダ	○	油 こんにゃく 冷凍うどん さつまいも(あめりか芋) さとう 小麦粉 上新粉 油	牛乳 ほたてがいかい 鶏肉 油揚げ たまご ツナ缶詰 わかめ	干しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな レモン	594	21.5	
21	火	里芋ごはん・サバのみそだれ焼き 磯和え・みぞれ汁	○	米 粒麦 さといも さとう 油	牛乳 昆布 サバ みそ 糸寒天 わかめ きざみのり 豚肉 油揚げ	しょうが こまつな にんじん もやし はくさい だいこん にら	492	23.1	
22	水	マーボー豆腐ごはん・ワカサギの甘辛揚げ 中華スープ・みかん	○	米 粒麦 油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉 白ごま	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 わかざき ほたてがいかい わかめ	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ にら 黒きくらげ みずな こまつな みかん	585	27.8	
23	木	さつまいもそぼろごはん・鮭の南部焼き 白菜のおひたし・沢煮椀・みかん	○	米 粒麦 さつまいも 油 さとう 白ごま でんぶん	牛乳 鶏ひき肉 大豆 サケ かつおぶし 鶏肉 油揚げ	しょうが はくさい こまつな にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう みずな みかん	557	25.6	
24	金	ゆかりごはん・ツナコーンロケッ・おひたし 皮付き野菜のっぺい汁・みかん	○	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも でんぶん	牛乳 ツナ缶詰 かつおぶし 油揚げ	ゆかり たまねぎ ホールコーン えのきたけ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ みかん	643	19.3	
27	月	牛丼・しらす和え・みそ汁・オレンジ	○	米 粒麦 しらす さとう 白ごま じゃがいも 小町ふ	牛乳 牛肉 しらす干し きわかめ 糸寒天 かつおぶし みそ 大豆	しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ オレンジ	581	23.7	
28	火	カレーうどん・くじらの竜田揚げ おひたし・オレンジ	○	さとう でんぶん 冷凍うどん 小麦粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ くじら かつおぶし しらす干し	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが にんにく ほうれんそう はくさい もやし オレンジ	510	25.4	
29	水	ごはん・和風ハンバーグ・冬野菜のサラダ 油揚げとカブのほっこりみそ汁	○	米 粒麦 油 パン粉 さとう でんぶん	牛乳 豚レバー 豚肉 大豆 豆腐 チーズ たまご ツナ缶詰 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ かぶ はくさい みずな ねぎ	570	26.9	
30	木	しらすトースト・小松菜とベーコンと卵のサラダ ミネストローネ・みかん	○	食パン オリーブ油 油 さとう ねごま	牛乳 しらす干し きざみのり ピザチーズ たまご ベーコン 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく セロリイ かぼちゃ ホールトマト みかん	500	25	
31	金	ごはん・魚のねぎみそだれ焼き・野菜とわかめのおかか和え みそ汁・オレンジ	○	米 粒麦 さとう ごま油 さといも こんにゃく	牛乳 サケ みそ わかめ かつおぶし 大豆 鶏肉 豆腐	しょうが ねぎ こまつな はくさい にんじん だいこん しめじ オレンジ	505	26.8	
《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》							月平均	559	24.4