



令和6年 1月献立表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	七草うどん 松風焼き 小松菜のおかかあえ 白玉ぜんざい 【七草・鏡開き献立】	○	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、 白みそ、赤みそ、おかか、 小豆	冷凍うどん、三温糖、 生パン粉(乳卵無)、 白ごま、さとう、白玉粉	干し椎茸、にんじん、かぶ、 だいこん、ねぎ、せり、しょうが、 キャベツ、こまつな、えのきたけ	592 kcal 31.9 g 20.5 g 2.1 g
11 木	和風ピラフ レバーのケチャップソース ポテトサラダ えのきのたまごスープ	○	飲用牛乳、鶏肉、大豆、 ちりめんじゃこ、豚レバー、 ロースハム(乳卵無)、 ベーコン(乳卵無)、豆腐、 たまご	油、精白米、白ごま、でん粉、 三温糖、じゃがいも、さとう	にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、 しょうが、玉葱、きゅうり、 えのきたけ、こまつな	595 kcal 24.2 g 23.4 g 2.7 g
12 金	親子丼 キャベツのごまあえ わかめのみそ汁 みかん	○	飲用牛乳、鶏肉、たまご、 豆腐、赤みそ、白みそ、 わかめ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、 こんにやく、でん粉、さとう、 白すりごま、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、 グリーンピース、キャベツ、 こまつな、きゅうり、ねぎ、みかん	616 kcal 26.9 g 19.0 g 2.5 g
15 月	ごはん おかかじゃこふりかけ 鯖の梅みそ焼き ひじきの炒り煮 白雪汁 りんご	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 おかか、おのり、さわら、 白みそ、ひじき、大豆、 さつま揚げ(卵無)、豆腐	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 さとう、油、こんにやく、 じゃがいも、あらびき粉、でん粉	ねり梅、にんじん、 さいいんげん、だいこん、 こまつな、りんご	540 kcal 25.2 g 15.9 g 2.6 g
16 火	豆腐のオイスター炒め丼 かまぼこ入りの中華サラダ わかめとたまごのスープ	○	飲用牛乳、豚肉、イカ、 豆腐、かまぼこ(卵無)、 鶏肉、たまご、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、エリンギ、 たけのこ、玉葱、にんじん、 はくさい、ねぎ、こまつな、 キャベツ、きゅうり	565 kcal 25.7 g 17.5 g 2.8 g
17 水	ターメリックライスホワイトソース れんこんチップサラダ ABCスープ	○	飲用牛乳、鶏肉、ほたて、 牛乳、ひじき、豚肉	バター、精白米、油、小麦粉、 油、三温糖、マカロニ(卵乳無)	にんじん、玉葱、エリンギ、 しめじ、れんこん、だいこん、 キャベツ、きゅうり、レモン、 こまつな	571 kcal 19.8 g 20.4 g 2.6 g
18 木	ツナの炊き込みごはん 小魚の南蛮漬け 和風大根サラダ 白菜のみそ汁 いちご	○	飲用牛乳、油揚げ、ツナ、 にぎす、おかか、豆腐、 白みそ、赤みそ、わかめ、 大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、ごま油、白ごま	にんじん、ねぎ、だいこん、 きゅうり、はくさい、いちご	581 kcal 26.3 g 20.7 g 2.7 g
19 金	ガーリックフランスパン ミートボールシチュー 小松菜とひよこ豆のサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、 ベーコン(乳卵無)、 豚肉、レンズまめ、 豚ひき肉、ひよこまめ	ソフトフランスパン、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 オリーブ油、油、じゃがいも、 生パン粉(乳無)、中ざら糖、 マヨネーズ(卵無)、さとう	にんにく、パセリ、玉葱、セロリ、 にんじん、トマト缶詰、キャベツ、 きゅうり、こまつな、コーン、 オレンジ	623 kcal 23.4 g 28.1 g 2.9 g
22 月	ねぎ塩カルビ丼 あさりのカリッとサラダ フルーツみつ豆	○	飲用牛乳、豚肉、あさり、 えんどう豆、粉寒天	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、小麦粉、三温糖、 白ごま、さとう	ねぎ、にんにく、にんじん、 もやし、レモン、にら、ねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 みかん缶、パイナップル、黄桃缶	591 kcal 21.4 g 20.2 g 1.5 g
23 火	ごはん さばのみそだれ焼き アーモンドあえ さつまいものみそ汁 りんご	○	飲用牛乳、さば、赤みそ、 生揚げ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、 アーモンド、こんにやく、 さつまいも	キャベツ、にんじん、もやし、 こまつな、ごぼう、だいこん、 ねぎ、りんご	609 kcal 26.5 g 21.7 g 2.0 g
24 水	ごはん のりとあさりの佃煮 ★鯖の塩焼き 小松菜のおひたし ★すいとん みかん 【給食始まり当時の献立】	○	飲用牛乳、のり、あさり、 さけ、おかか、鶏肉、油揚げ	精白米、粒麦、三温糖、 小麦粉、でん粉	こまつな、もやし、にんじん、 はくさい、ねぎ、みかん	568 kcal 26.6 g 16.0 g 2.0 g
25 木	ごはん 小松菜そぼろふりかけ ★くじらの竜田揚げ かぶときゅうりの浅漬け 豚汁 【昭和30年ごろの献立】	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 ちりめんじゃこ、くじら肉、 おかか、豚肉、油揚げ、豆腐、 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、ごま油、 白ごま、でん粉、油、 こんにやく、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんにく、 かぶ、きゅうり、レモン、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ	543 kcal 29.9 g 15.2 g 2.2 g
26 金	★カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ ★フルーツヨーグルト 【米飯給食始まり当時の献立】	○	飲用牛乳、豚肉、 ヨーグルト	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、キャベツ、ブロッコリー、 コーン、みかん缶、黄桃缶、 バナナ、パイナップル	646 kcal 21.6 g 17.7 g 1.6 g
29 月	★小松菜のあんかけ焼きそば 白菜とえのきのスープ ★小松菜ドーナツ 【地産地消献立】	○	飲用牛乳、豚肉、えび、 イカ、うずら卵、鶏肉、 豆腐、たまご	油、蒸し中華めん(卵無)、 でん粉、ごま油、小麦粉、 さとう、マーガリン(乳無)、 粉糖	しょうが、にんにく、エリンギ、 にんじん、たけのこ、玉葱、 はくさい、こまつな、えのきたけ、 ねぎ	616 kcal 25.7 g 26.5 g 2.5 g
30 火	★ほたてごはん ★鯖のちゃんちゃん焼き 切干大根のごまあえ 小松菜のみそ汁 【北海道郷土料理】	○	飲用牛乳、ほたて、さけ、 米みそ、豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、さとう、 三温糖、バター、白すりごま、 じゃがいも	葉ねぎ、キャベツ、玉葱、ピーマン、 にんじん、切干しだいこん、 こまつな、だいこん	557 kcal 27.3 g 18.5 g 2.6 g
31 水	フィッシュバーガー イタリアンサラダ 冬野菜スープ いちご	○	飲用牛乳、ホキ、 ベーコン(乳卵無)、 ウィンナー(乳卵無)	丸パン、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、 生パン粉(乳無)、 乾パン粉(乳無)、油、 マカロニ(卵乳無)、三温糖	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、 レモン、にんじん、玉葱、しめじ、 はくさい、かぶ、いちご	563 kcal 25.5 g 23.2 g 3.0 g

あけましておめでとございます。

今年は辰年です。辰のようにたくましく、ぐんぐん上に上がれるように
好き嫌いせず、もりもり食べて3学期も元気に過ごしましょう。
今年も安全でおいしい給食を作りますので、ご理解ご協力の
ほどよろしくお願ひします。



※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月24日～30日は、
全国学校給食週間！

昭和時代の給食や
郷土料理を提供します。

