

1月10日(水)～31日(水) 学校給食予定献立表

令和5年12月25日

江戸川区立鹿本小学校

日曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	家でとりたい食品
		ち 血や筋肉のもとになる	ねつ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子をととのえる		
10水	牛乳 麦入りごはん いなだの照り焼き かぶの三色漬け 白玉雑煮	鏡開き献立 午前授業 飲用牛乳 いなだ とり肉	米 粒麦 さとう さといも 白玉粉 かたくり粉	しょうが かぶ(葉つき) にんじん レモン汁 だいこん はくさい 小松菜	542	たまご 乳製品
11木	牛乳 コッペパン おみくじコロッケ フレンチサラダ ミネストローネ	飲用牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ・だこ・ウィンナーから1種	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 乾パン粉 さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 にんにく セロリー トマト缶	609	ナッツ くだもの
12金	牛乳 ゆかりごはん 和風厚焼きたまご 白菜とさつま揚げのさっと煮 じゃがいものみそ汁	飲用牛乳 とり肉 たまご さつま揚げ 油あげ 赤みそ 白みそ	米 粒麦 白ごま 油 さとう じゃがいも	ゆかり たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい 小松菜	553	小魚 緑黄色野菜
15月	牛乳 麦入りごはん さばのみそ煮 大根と水菜の和風サラダ 豆腐のすまし汁	飲用牛乳 サバ 赤みそ 油あげ かつおぶし きざみのり 絹ごし豆腐 カットわかめ	米 粒麦 さとう 油 白ごま	しょうが だいこん みずな にんじん たまねぎ ねぎ	593	いも きのこ
16火	牛乳 たまごとうどん 小松菜の白和え 大学芋 みかん	飲用牛乳 とり肉 かまぼこ たまご ひじき 木綿豆腐	冷凍うどん さとう かたくり粉 つきこんにやく 白すりごま 油 さつまいも 黒ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 みかん	607	野菜 豆
17水	牛乳 まめまめドライカレー ポテト入りサラダ オレンジゼリー	飲用牛乳 ぶた肉 レンズ豆 ひよこ豆 粉寒天	米 粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	614	乳製品 魚介類
18木	牛乳 こまちゃんビスケットパン コーンとわかめのサラダ クラムチャウダー オレンジ	飲用牛乳 たまご 調理用牛乳 カットわかめ あさり 生クリーム	食パン バター さとう 白すりごま 小麦粉 油 じゃがいも	小松菜 もやし きゅうり にんじん ホールコーン(冷) たまねぎ ぶなしめじ オレンジ	611	小魚 きのこ
19金	牛乳 鶏とごぼうの炊き込みごはん ししゃものごま揚げ もやしのおかか和え 呉汁	飲用牛乳 とり肉 ししゃも かつおぶし 油あげ 大豆 白みそ 赤みそ	米 粒麦 油 さとう 米粉 白ごま 黒ごま	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 だいこん ぶなしめじ ねぎ	572	いも くだもの
22月	牛乳 こまちゃん肉みそ焼きそば 大豆とじゃがいものり塩揚げ 大根のスープ	飲用牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 赤みそ 大豆 あおのり	蒸し中華めん 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 小松菜 干しいたけ たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん だいこん えのき ねぎ	612	たまご くだもの
23火	牛乳 麦入りごはん わかめの香り炒め 厚揚げと野菜の煮物 おろし和え	飲用牛乳 生ワカメ 生揚げ ぶた肉 油あげ かつおぶし	米 粒麦 油 白ごま ごま油 さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ(水煮) にんじん キャベツ もやし ぶなしめじ 小松菜 だいこん	551	いも きのこ
24水	牛乳 ごま塩おにぎり 鮭の塩焼き 小松菜ともやしのおひたし 豚汁	飲用牛乳 秋鮭 ぶた肉 油あげ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 粒麦 黒ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん 小松菜 もやし ごぼう だいこん ねぎ	594	野菜 ナッツ
25木	牛乳 いちごジャムサンド くじらとポテトのノルウェー 白菜と肉団子のスープ みかん	飲用牛乳 くじら肉 ぶた肉 木綿豆腐	コッペパン 油 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 さとう	いちごジャム しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのき みかん	609	豆 乳製品
26金	牛乳 高菜の混ぜごはん きびなごのから揚げ 太平燕 いきなりだんご	飲用牛乳 ぶた肉 きびなご いか むきえび かまぼこ こしあん	米 粒麦 油 ごま油 白ごま かたくり粉 緑豆はるさめ 上新粉 白玉粉 さとう さつまいも	たかな漬 しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ(水煮) 小松菜	589	緑黄色野菜 くだもの
29月	牛乳 麦入りごはん むろあじのハンバーグ 小松菜のごま和え かきたま汁	飲用牛乳 むろあじミンチ とり肉 ひじき 絹ごし豆腐 たまご	米 粒麦 さとう かたくり粉 白すりごま	しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん もやし えのき ねぎ	581	いも 小魚
30火	牛乳 ライス チキンアドボ ティノーラ トウロン	飲用牛乳 とり肉	米 粒麦 さとう 油 三温糖 春巻きの皮	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん キャベツ 小松菜 パナナ	615	大豆製品 乳製品
31水	牛乳 シャーレン豆腐丼 春雨サラダ フルーツ杏仁	飲用牛乳 木綿豆腐 むきえび 粉寒天 調理用牛乳	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい 小松菜 きゅうり もやし みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン汁	572	たまご 豆

24日(水)～30日(火) しかもと給食週間

