



# 1月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や筋肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	高野豆腐のそぼろ丼 <small>ななくさこんだて 七草献立</small>	○	ななくさ汁 七草汁 なます	牛乳,とり肉,高野豆腐,けずり節	米,麦,油,さとう さといも,でんぷん	しょうが,にんじん,しいたけ グリーンピース,だいこん葉,かぶ かぶ葉,こまつな,せり,なずな ねぎ,だいこん,ゆず	630 kcal 29.0 g 17.8 g 2.7 g
10 木	ポークカレー	○	こんにやくサラダ	牛乳,豚肉	米,麦,油,じゃがいも こんにやく,さとう,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,レーズン,キャベツ こまつな,もやし	655 kcal 20.0 g 20.5 g 2.4 g
11 金	餅入りきつねうどん <small>かかひらきこんだて 鯖開き献立</small>	○	もやしのうめじょうゆあえ みかん	牛乳,豚肉,油揚げ	うどん,さとう,もち	しいたけ,にんじん,ねぎ もやし,さやいんげん 梅干し,みかん	659 kcal 25.4 g 22.0 g 3.5 g
15 火	高菜ごはん <small>くまもとりょうり 熊本料理</small>	○	たいひいせん 大平燕 いきなり団子	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉 あさり,いか,あずき	米,麦,油,はるさめ,さつまいも 白玉粉,さとう	しょうが,たかな漬 にんにく,ねぎ,にんじん しいたけ,もやし キャベツ,チンゲンサイ	672 kcal 25.0 g 12.0 g 2.8 g
16 水	はちみつレモントースト <small>アメリカりょうり アメリカ料理</small>	○	はくさいくらむちやうだー 白菜グラムチャウダー ブロッコリーサラダ	牛乳,調理用牛乳,ベーコン とり肉,あさり,生クリーム	食パン,バター,はちみつ 油,さとう	レモン,にんじん,たまねぎ にんにく,はくさい パセリ,りんご,ブロッコリー もやし,キャベツ	615 kcal 22.2 g 29.9 g 2.7 g
17 木	おむすび <small>おむすびこんだて おむすび献立</small>	○	さばのしおやま さばの塩焼き とんじる 豚汁 そくせきつ 即席漬け	牛乳,わかめ,焼きのり,さば 豚肉,みそ,油揚げ	米,麦,油,こんにやく,さとう	ごぼう,にんじん,だいこん たまねぎ,はくさい,こまつな ねぎ,切干し大根	637 kcal 27.5 g 18.4 g 2.6 g
18 金	中華丼 <small>よねんせいしゅうしよくなし 4年生給食無し</small>	○	わかめスープ グレープゼリー	牛乳,豚肉,いか,なると,うずら卵 とり肉,豆腐,わかめ,粉寒天	米,麦,油,でんぷん,さとう	たまねぎ,しょうが,にんじん たけのこ,しいたけ,はくさい チンゲンサイ,こまつな ねぎ,ぶどうジュース	657 kcal 26.6 g 19.0 g 3.1 g
21 月	むぎごはん	○	たらのあずまに たらのあずま煮 まりほしだいこんのあえもの 切干し大根の和え物 みそ汁	牛乳,たら,油揚げ,みそ	米,麦,油,でんぷん さとう,じゃがいも	しょうが,切干し大根,もやし きゅうり,たまねぎ,ねぎ	614 kcal 17.3 g 16.8 g 1.9 g
22 火	ブルコギ丼	○	わかめスープ フルーツポンチ	牛乳,豚肉,とり肉,わかめ	米,麦,油,さとう	たまねぎ,にんじん,もやし 切干し大根,りんご しょうが,にんにく,にら こまつな,ねぎ,パイン缶 みかん缶,黄桃缶,りんご缶	671 kcal 22.2 g 16.3 g 3.0 g
23 水	こぎつねごはん	○	わかさぎのからあげ わかさぎのから揚げ さつま汁	牛乳,油揚げ,わかさぎ,けずり節 とり肉,みそ	米,麦,さとう,油 でんぷん,さつまいも	グリーンピース,ごぼう,にんじん だいこん,たまねぎ,ねぎ	622 kcal 24.2 g 19.8 g 2.1 g
24 木	しめじ入り大豆スパゲティ	○	コーンサラダ きつねみかん 菊花みかん	牛乳,豚肉,大豆	スパゲッティ,油,さとう	セロリー,にんにく,たまねぎ にんじん,トマト缶,レーズン ぶなしめじ,きゅうり,キャベツ コーン,みかん	628 kcal 24.3 g 20.0 g 2.4 g
25 金	むぎごはん <small>きゅうしよくしゅうかんこんだて 給食週間献立1</small>	○	くじらのあまからあえ 鯨の甘辛あえ けんちん汁 ゆきさいのゆかりあえ 野菜のゆかりあえ	牛乳,くじら肉,とり肉,豆腐	米,麦,油,さといも,でんぷん さとう,こんにやく	たまねぎ,しょうが,ごぼう にんじん,だいこん はくさい,ゆかり	637 kcal 25.2 g 18.1 g 2.1 g
28 月	ごはん <small>きゅうしよくしゅうかんこんだて 給食週間献立2</small>	○	だいずいりころっけ 大豆入りコロツケ シャキシャキあえ みそ汁	牛乳,豚肉,大豆,豆腐 みそ,わかめ	米,油,ポテトフレーク じゃがいも,小麦粉 パン粉,さとう	にんじん,たまねぎ 切干し大根,もやし こまつな,きゅうり,ねぎ	692 kcal 23.9 g 21.7 g 2.5 g
29 火	きなこ揚げパン <small>きゅうしよくしゅうかんこんだて 給食週間献立3</small>	○	ぼてとののりしおあえ ポテトののり塩和え はるさめずーぷ 春雨スープ きんぴら 清見オレンジ	牛乳,きな粉,あおのり とり肉,豆腐	油,ミルクパン,さとう じゃがいも,はるさめ	にんじん,たまねぎ,しょうが こまつな,清美オレンジ	615 kcal 20.8 g 26.3 g 1.6 g
30 水	ふかわめし 深川めし	○	こまつないりたまごやき 小松菜入り卵焼き しおちゃんこ汁 塩ちゃんこ汁	牛乳,あさり,油揚げ,豚肉,卵 とり肉,豆腐	米,麦,油,さとう でんぷん,はるさめ	ごぼう,しょうが,さやいんげん しいたけ,にんじん,こまつな ねぎ,にんにく,えのきたけ はくさい,きょうな	629 kcal 29.4 g 21.4 g 3.0 g
31 木	大豆ドライカレー	○	じゃこサラダ	牛乳,豚肉,大豆,ちりめんじゃこ	米,油,さとう,オリーブ油	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリー,コーン,にんじん グリーンピース,レーズン もやし,キャベツ	657 kcal 23.3 g 20.0 g 2.7 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

