

とうきょうとさん しょくざい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	飲食物	食具	献立名	材料名			栄養価		
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
10	水	スプーン	七草茶づけ ちくぜん煮 お豆のかりんとう	牛乳・とり肉・ちくわ 大豆・豆乳	米・でんぷん こんにやく・油 さつまいも・麦 さとう・ごま	だいこん・だいこん葉・かぶ かぶ葉・せり・ <u>長ねぎ</u> ごぼう・ <u>にんじん</u> ・たけのこ 干しいたけ・さやいんげん	648	28.8	
11	木	箸	ごはん 鱈の塩焼き ごま和え けんちん汁 白玉じるこ ☆	牛乳・鱈・油揚げ あずき・豆腐	米・ごま・さとう 油・こんにやく さといも・白玉粉	<u>にんじん</u> ・キャベツ・もやし ごまつな・ごぼう・ <u>だいこん</u> しめじ・長ねぎ	594	24.6	
12	金	スプーン	オムチキライス 冬野菜のサラダ コーンポタージュ	牛乳・とり肉・卵 生クリーム	米・麦・さとう 油・ <u>さつまいも</u> オリーブ油 小麦粉	トマトジュース・たまねぎ・セロリ <u>にんじん</u> ・マッシュルーム・パセリ ピーマン・カリフラワー・にんにく ブロッコリー・クリームコーン	634	25.1	
15	月	スプーン	まっ茶揚げパン 卵雑煮 きゅうりと大根のじゃこあえ	牛乳・豆腐・とり肉 卵・じゃこ	ミルクパン・油 粉砂糖・白玉粉 小麦粉・ごま油	干しいたけ・ <u>にんじん</u> <u>はくさい</u> ・ <u>ごまつな</u> <u>だいこん</u> ・きゅうり 長ねぎ	552	21.7	
16	火	箸	ごはん 小松菜のカレー春巻き 白菜のごまだれサラダ 青梗菜とじゃがいものスープ	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・鶏肉・卵	米・春巻きの皮 油・でんぷん 小麦粉・さとう ごま油・じゃがいも	しょうが・ホールコーン たまねぎ・えのきたけ <u>にんじん</u> ・チンゲンサイ にんにく・ごまつな・ <u>はくさい</u>	648	23.9	
17	水	箸	ごはん のりの佃煮 肉じゃが わかめサラダ ☆ いちご	牛乳・のり・豚肉 大豆・わかめ・じゃこ	米・さとう・油 こんにやく じゃがいも ごま油	しょうが・ <u>にんじん</u> ・いちご たまねぎ・さやいんげん <u>キャベツ</u> ・きゅうり	601	22.0	
18	木	箸	みそラーメン ☆ 野菜チップス みかんゼリー	牛乳・みそ・とり肉 粉寒天	中華めん・油 ごま油・さとう <u>さつまいも</u> じゃがいも	にんにく・長ねぎ・しょうが <u>にんじん</u> ・たまねぎ・もやし <u>はくさい</u> ・オレンジジュース れんこん・かぼちゃ	554	20.4	
19	金	箸	ごはん ぶりの照り焼き ☆ ひじきの和えもの 旬の野菜のみそ汁	牛乳・ぶり・ひじき ツナ・油揚げ・みそ	米・油・さとう	しょうが・ <u>にんじん</u> もやし・ <u>キャベツ</u> ・長ねぎ <u>だいこん</u> ・たまねぎ	569	26.6	
22	月	スプーン	カレーライス 野菜の甘酢あえ りんご	牛乳・ベーコン・豚肉 レンズ豆	米・麦・さとう じゃがいも・油 小麦粉	にんにく・たまねぎ セロリ・ <u>にんじん</u> ・りんご しょうが・グリーンピース キャベツ・きゅうり	653	18.8	
23	火	スプーン	ごはん ☆ ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳・豚肉・ハム 卵・ベーコン	米・マカロニ パン粉・さとう じゃがいも・油 マヨネーズ	たまねぎ・ <u>にんじん</u> ・レモン きゅうり・ホールコーン セロリ・マッシュルーム ホールトマト	636	24.8	
24	水	スプーン	ちょっと大きなコッペパン いちごジャム くじら揚げ キャベツスープ	スキムミルク・くじら ベーコン	コッペパン・油 じゃがいも さとう・でんぷん	いちごジャム・セロリ <u>にんじん</u> ・たまねぎ にんにく・キャベツ	550	29.3	
25	木	箸	わかめおにぎり さばの塩焼き 即席漬 豚汁	たきこみわかめ・さば 豚肉・油揚げ・豆腐 みそ	米・こんにやく 油・じゃがいも	はくさい・ <u>にんじん</u> ごぼう・だいこん・長ねぎ	558	22.4	
26	金	スプーン	ソフトめん ミートソース コーン入りフレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・ベーコン・大豆 豚肉・ヨーグルト	ソフトめん 油・小麦粉 さとう	たまねぎ・セロリ・ <u>にんじん</u> ピーマン・マッシュルーム・黄桃缶 パセリ・キャベツ・きゅうり ホールコーン・パイン缶・みかん缶	665	26.3	
29	月	スプーン	マーボー豆腐丼 ☆ にんじんの とろとろ中華スープ 杏仁豆腐	牛乳・豚肉・みそ 豆腐・卵・粉寒天 生クリーム	米・麦・さとう 油・でんぷん ごま油	にんにく・しょうが・にら たけのこ水煮・干しいたけ 長ねぎ・たまねぎ・ <u>にんじん</u>	644	26.7	
30	火	箸	ごはん ☆ 鮭の西京焼き おひたし みだくさん汁	牛乳・鮭・西京みそ 豆腐・みそ	米・さとう・ごま じゃがいも こんにやく	しょうが・ <u>にんじん</u> ・長ねぎ たまねぎ・だいこん キャベツ	557	28.1	
31	水	スプーン	ぶどうパン フレンチエッグ 野菜スープ ネーブルオレンジ	牛乳・ハム・卵 生クリーム・豚肉 チーズ	ぶどうパン・油 じゃがいも バター	パセリ・にんにく・たまねぎ <u>にんじん</u> ・かぼちゃ キャベツ・ネーブルオレンジ	563	24.7	
◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							1月分 一日あたりの平均	602	24.6
☆マークは6年生の立てた献立です。							3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0