



1月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質
9	金	ゆかりごはん 	○	まつかぜやき やさいのおひたし しらたましるこ	とりにく,たまご,あずき ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま パンこ,しらたまもち	にんじん,ねぎ,もやし,こまつな	709 kcal 28.9 g
13	火	くろざとうパン	○	ツナとチーズのオムレツ ポトフ	ツナ,たまご,ダースチーズ ウインナー,ひよこまめ ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリー キャベツ,こまつな	606 kcal 28.5 g
14	水	ちゅうかどん	○	チャーホーサイ みかん	ぶたにく,いか,えび,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,でんぶん,ごまあぶら はるさめ	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん きくらげ,たまねぎ,はくさい,ねぎ チンゲンツアイ,キャベツ,もやし にら,みかん	612 kcal 24.4 g
15	木	しょうゆラーメン	○	さつまいものごまだんご	ぶたにく,なると,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら でんぶん,さつまいも,しらたまこ さとう,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,はくさい もやし,ホールコーン,こまつな	581 kcal 21.0 g
16	金	こぎつねごはん	○	じゃこサラダ とんじる	あぶらあげ,わかめ,じゃこ ぶたにく,とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さとう,あぶら じゃがいも	にんじん,キャベツ,こまつな だいこん,ごぼう,こんにゃく	584 kcal 24.7 g
17	土	ごはん	○	さかなのねぎみそやき やさいのうめあえ さわにわん	さば,かつおぶし,ぶたにく あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぶん	しょうが,ねぎ,こまつな,にんじん もやし,うめ,だいこん,ごぼう えのきたけ	628 kcal 27.1 g
20	火	ゆうきまいごはん 	○	のりのつくだに にく,じゃがのうまに やさいのおろしあえ	のり,ぶたにく,こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こんにゃく しいたけ,グリーンピース,もやし キャベツ,こまつな,だいこん	621 kcal 24.7 g
21	水	セルフフィッシュサンド	○	ABCスープ	ホキ,とりにく,ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ,パンこ,さとう あぶら,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,にんにく,たまねぎ にんじん,はくさい,こまつな	585 kcal 29.8 g
22	木	さんしょくピラフ	○	キャベツとじゃこのソーテー ようふうかきたまじる	とりにく,じゃこ,ベーコン ぶたにく,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃがいも でんぶん	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム ホールコーン,グリーンピース,キャベツ こまつな,にんにく	581 kcal 26.2 g
23	金	ボークカレーライス	○	かいそうサラダ ぼんかん	ぶたにく,レンズまめ,こなチーズ わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,バター こむぎこ,さとう,ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん セロリー,りんご,きりぼし,だいこん キャベツ,ホールコーン,ぼんかん	663 kcal 20.4 g
26	月	ごはん 	○	さけのしおやき やさいのそくせきづけ すいとん	さけ,とりにく,あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ	キャベツ,きゅうり,にんじん しょうが,だいこん,しいたけ,はくさい ねぎ,こまつな	574 kcal 29.9 g
27	火	きなこあげパン	○	にくだんごりいはるさめスープ ツナサラダ	きなこ,とりにく,ツナ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,でんぶん,はるさめ ごまあぶら,あぶら	しょうが,ねぎ,にんじん,しいたけ はくさい,しょうが,こまつな,きゅうり だいこん,もやし	579 kcal 23.6 g
28	水	ごはん	○	おさかなハンバーグ こまつなサラダ こじる	あじ,とりにく,とうふ,たまご あぶらあげ,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,パンこ,さとう さつまいも	しょうが,たまねぎ,こまつな キャベツ,にんじん,にんにく だいこん,ねぎ	632 kcal 27.7 g
29	木	ごもくチャーハン	○	とうふとわかめのスープ いとかんてんのサラダ	ぶたにく,たまご,とりにく,とうふ わかめ,いとかんてん,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら さとう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ にんじん,たけのこ,しいたけ,しょうが キャベツ,きゅうり	583 kcal 23.9 g
30	金	スパゲッティ ミートソース	○	コーンサラダ あしたばドーナッツ	ベーコン,ぶたにく,だいず,たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ さとう,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー ピーマン,マッシュルーム,パセリ キャベツ,きゅうり,ホールコーン あしたば	662 kcal 26.0 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

