



2023年 1月



献立予定表

世田谷区立東玉川小学校

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	エネルギー 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
11水	豆そぼろごはん		野菜の甘酢かけ 白玉しるこ	鶏ひき肉、いり大豆(青大豆) 牛乳、あずき	米、さとう、油 ごま、白玉もち	にんじん、キャベツ きゅうり、こまつな	643 kcal 2.0 g 23.1 g 107.8 g
12木	ジャムサンド		ビーンズシチュー わかめサラダ	牛乳、大豆 鶏肉、わかめ	食パン、いちごジャム、油 じゃがいも、米粉	たまねぎ、にんじん、パセリ ダイストマト(缶)、キャベツ きゅうり	602 kcal 2.7 g 25.2 g 87.2 g
13金	ごはん		魚のがわりソースかけ 粉ふきいも 刻み油揚げと野菜の和え物	牛乳、ホキ、あおのり 油揚げ、糸けずり	米、米粉、でん粉、油 さとう、ごま油、じゃがいも	ねぎ、こまつな もやし、にんじん	608 kcal 1.6 g 24.7 g 96.7 g
16月	ごはん		鶏肉の照り焼き おひたし みそ汁	牛乳、鶏肉、けずりぶし 油揚げ、わかめ	米、ごま油 さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ 白菜、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ	620 kcal 2.5 g 26.2 g 90.7 g
17火	ちゃんこうどん		白菜の華風あえり りんごマフィン	こんぶ、けずりぶし、豚肉 ちくわ、油揚げ、牛乳 鶏卵、豆乳	冷凍うどん、さとう、ごま油 小麦粉、油	(干)しいたけ、だいこん、白菜 にんじん、ねぎ、こまつな きゅうり、りんご、レモン	637 kcal 2.4 g 24.1 g 82.8 g
18水	焼肉ガーリックライス		白菜スープ くだもの	豚肉、牛乳、わかめ、豆腐	米、油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん ごぼう、ほうれんそう、しょうが 白菜、ねぎ、いちご	599 kcal 2.4 g 24.7 g 88.1 g
19木	ごはん		ししやものからあげ 野菜のごまだれかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳、ししやも、鶏肉 けずりぶし、凍り豆腐	米、でん粉、油、さとう ごま、じゃがいも	もやし、こまつな、にんじん しょうが、こんにゃく、たまねぎ さいいんげん	623 kcal 1.6 g 25.4 g 93.3 g
20金	マーガリンパン		豆腐のグラタン 田舎風スープ	牛乳、豚肉、レンズまめ 豆腐、シュレッドチーズ、豚肉	マーガリンパン、油、さとう 米粉、パン粉、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ	586 kcal 2.6 g 31.2 g 64.5 g
23月	ごはん		西湖豆腐 春雨サラダ	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、さとう でん粉、春雨、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ(水煮)、トマト、ねぎ ピーマン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	623 kcal 2.0 g 25.0 g 90.9 g
24火	ごはん		魚の塩焼き 五目きんぴら すいとん	牛乳、鮭、鶏肉 刻み昆布、けずりぶし、豚肉	米、油、さとう ごま、小麦粉	ごぼう、にんじん、こんにゃく だいこん、白菜、しめじ ねぎ、こまつな	634 kcal 2.4 g 32.0 g 98.7 g
25水	スパゲッティナポリタン		イタリアンサラダ パイナップル入り蒸しケーキ	ウィンナー、豚肉、牛乳 鶏卵、豆乳	スパゲッティ、油、オリーブ油 さとう、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム(缶)、キャベツ きゅうり、ホールコーン(缶) パイナップル(缶)	651 kcal 2.7 g 24.2 g 90.1 g
26木	コッペパン		クリームシチュー ツナサラダ くだもの	牛乳、鶏肉 豆乳、ツナ(缶)	コッペパン、油、じゃがいも 米粉、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ マッシュルーム(缶)、パセリ きゅうり、キャベツ、みかん	616 kcal 2.4 g 30.9 g 81.4 g
27金	ごはん		鯨のケチャップ和え 野菜のゆかりかけ 豚汁	牛乳、くじら肉、けずりぶし 豚肉、豆腐	米、さとう、でん粉、米粉 油、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく、ねぎ	638 kcal 2.4 g 31.8 g 94.6 g
30月	あげパン(ココア)		ワンタンスープ くだもの	牛乳、豚肉	コッペパン、油 さとう、ワンタンの皮	にんじん、たけのこ(水煮)、こまつな (干)しいたけ、もやし、ねぎ しょうが、オレンジ	581 kcal 2.6 g 21.0 g 70.9 g
31火	わかめごはん		卵焼き 大豆とじゃこの甘辛あげ 吉野汁	わかめ、牛乳、鶏肉 鶏卵、大豆、じゃこ、豆腐 けずりぶし、油揚げ	米、油 さとう、でん粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン たけのこ(水煮)、ねぎ、こまつな	650 kcal 2.5 g 33.1 g 84.3 g

・栄養価は中学年を基準にしています。

・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。