



1月

献立予定表



2024年 1月

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	1人1日 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
10水	わかめごはん		松風焼き 野菜のりあえ 吉野汁	わかめ、牛乳、鶏肉、鶏砂肝、鶏卵 刻みのり、けずりぶし、油揚げ、豆腐	七分つき米、パン粉、ごま、でん粉	にんじん、たまねぎ、しょうが 白菜、もやし、こまつな、たけのこ	610 kcal 2.5 g 28.9 g 86.8 g
11木	あけぼのずし		野菜のごまだれかけ 白玉しるこ	わかめ、鮭、牛乳、あずき	米、さとう、ごま、白玉もち	キャベツ、こまつな、にんじん	640 kcal 0.9 g 22.3 g 114.0 g
12金	けんちんうどん		白菜の華風あえり んごマフィン	鶏肉、油揚げ、けずりぶし 牛乳、鶏卵、豆乳	油、さとも、うどん さとう、ごま油、小麦粉	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな、白菜、きゅうり りんご、レモン	636 kcal 2.2 g 24.0 g 84.5 g
15月	あしたばパン		コーンシチュー キャベツサラダ くだもの(りんご)	牛乳、鶏肉、牛乳 スキムミルク、粉チーズ	あしたばパン、油、じゃがいも バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ ホーコン、ブロッコリー キャベツ、りんご	633 kcal 2.5 g 27.5 g 91.6 g
16火	子ぎつねごはん		ししゃもの天ぷら 野菜のゆかりかけ 豚汁	油揚げ、牛乳、ししゃも けずりぶし、豚肉、豆腐	七分つき米、さとう、小麦粉 油、じゃがいも	にんじん、えだまめ、キャベツ きゅうり、ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ	666 kcal 2.6 g 32.7 g 84.4 g
17水	麦ごはん		豆腐の五目炒め 春雨サラダ くだもの(みかん)	牛乳、鶏肉、えび、豆腐、うずら卵	米、おおむぎ、油、さとう でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、たけのこ しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、みかん	646 kcal 2.2 g 28.5 g 91.3 g
18木	はちみつレモントースト		ヌードルスープ ビーンズサラダ	牛乳、豚肉、ひよこ豆 大豆、まぐろ缶詰	食パン、バター、はちみつ 油、スパゲティ、さとう	レモン、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、パセリ、きゅうり	581 kcal 24.3 g 23.4 g 73.2 g
19金	バエリア		白いんげんの田舎風スープ にんじんサラダ	鶏肉、えび、いか、あさり 牛乳、ベーコン、豚肉 白いんげん豆、まぐろ缶詰	七分つき米、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン マッシュルーム、にんにく、にんじん キャベツ、パセリ、ホールコーン らっきょう	606 kcal 2.5 g 29.0 g 87.0 g
22月	麦ごはん		魚の竜田揚げ きのこ入りおひたし にらたま汁	牛乳、ぶり、けずりぶし、豆腐、鶏卵	米、おおむぎ、さとう でん粉、小麦粉、油	しょうが、こまつな、白菜 えのきたけ、たまねぎ、きくらげ、にら	583 kcal 2.0 g 21.9 g 85.1 g
23火	あんかけチャーハン		辣白菜 杏仁豆腐	豚肉、いか、えび、牛乳 粉寒天、エバミルク、牛乳	七分つき米、油、でん粉 ごま油、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ だいこん、しいたけ、白菜 パインアップル、黄桃、みかん	603 kcal 1.7 g 21.5 g 97.2 g
24水	あげパン(ココア)		肉だんご入り春雨スープ ツナサラダ	牛乳、鶏肉、おから うずら卵、まぐろ缶詰	コッペパン、さとう、ごま油 でん粉、春雨、油、さとう	にんじん、しいたけ、しょうが たけのこ、えのきたけ、ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、たまねぎ	576 kcal 2.6 g 25.1 g 73.1 g
25木	スパゲティナポリタン		野菜の例え"レソグ"かけ ミルクマフィン	ウィンナー、牛乳、スキムミルク	スパゲティ、油 さとう、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン	618 kcal 2.1 g 21.0 g 88.1 g
26金	麦ごはん		魚の塩麹焼き 五目きんぴら 和風卵スープ	牛乳、鮭、昆布、けずりぶし 鶏肉、豆腐、鶏卵	米、おおむぎ、油、さとう ごま、でん粉、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく しいたけ、こまつな、白菜	605 kcal 2.5 g 36.3 g 79.7 g
29月	ごはん(有機米)		肉じゃがうま煮 ちくわの磯辺揚げ ジャキシャキ野菜	牛乳、豚肉、けずりぶし 凍り豆腐、ちくわ、あおのり	米、油、さとう、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく えだまめ、だいこん、れんこん きゅうり、しょうが	661 kcal 2.6 g 28.2 g 97.9 g
30火	ナン		シーフードカレー マカロニとキャベツのサラダ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、えび、いか 粉寒天、粉ゼラチン	ナン、油、じゃがいも 小麦粉、マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、にんじん、キャベツ りんごジュース	589 kcal 2.5 g 25.6 g 84.7 g
31水	麦ごはん		鶏肉の変わりあえ じゃこサラダ	牛乳、鶏肉、じゃこ	米、おおむぎ、でん粉 油、じゃがいも、さとう、ごま	しょうが、こんにゃく、にんじん たまねぎ、だいこん、こまつな	625 kcal 1.7 g 22.5 g 97.5 g