

1月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		I類* たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 水	★七草(7日)★								
	七草あんかけ丼	○	鶏肉		小松菜, せり 大根葉, 人参 かぶ葉	大根, かぶ	精白米, でん粉	油	722 kcal
	ふくさ焼き	○	鶏肉, えび はんぺん 鶏卵		人参	玉ねぎ, たけのこ 干し椎茸	三温糖	油	31.3 g 110.0 g 8.5 g
	じゃがいものきんぴら		豚肉		人参 いんげん	ごぼう	じゃが芋 三温糖	ごま油 黒ごま	
9 木	豆乳ラーメン	○	豚肉, みそ 豆乳		人参 チンゲン菜	にんにく, しょうが 長ねぎ, キャベツ もやし	中華麺, でん粉	ごま油 油 白ごま	772 kcal
	ポテサラ春巻き	○	ハム		人参	コーン グリーンピース	じゃが芋 春巻きの皮 薄力粉	油 マヨネーズ	33.6 g 99.5 g 10.4 g
	津のかがやき ◎特別栽培◎					津のかがやき			
10 金	★鏡開き(11日)★								
	ごはん						精白米		815 kcal
	スタミナ納豆	○	鶏肉, 納豆		万能ねぎ	しょうが, にんにく	三温糖	ごま油	32.1 g
	筑前煮	○	鶏肉 ササ揚げ		人参 いんげん	たけのこ, 干し椎茸 れんこん	こんにゃく 三温糖 じゃが芋	油	139.5 g 11.0 g
	白玉汁粉		小豆				三温糖, 白玉粉		
14 火	ごはん						精白米		706 kcal
	麻婆大根	○	豚肉, 大豆 みそ		人参, なら	にんにく, しょうが 長ねぎ, 玉ねぎ 干し椎茸, 大根	三温糖, でん粉	油	26.1 g 114.3 g 6.2 g
	かぶとハムのスープ マンゴープリン		ハム		人参, かぶ葉	玉ねぎ, かぶ			
				寒天, 牛乳		マンゴージュース	上白糖		
15 水	🍷ウクライナ料理🍷								
	ホットサンド	○	ハム 豚肉	チーズ 生クリーム	人参	にんにく, しょうが 玉ねぎ, キャベツ ピーツ	丸パン じゃが芋 三温糖	バター 油	763 kcal
	ボルシチ	○	白インゲン豆						36.8 g 91.7 g 11.7 g
	グリーンサラダ		ベーコン		いんげん 小松菜 ほうれん草	キャベツ	三温糖	油	
16 木	わかめごはん						精白米		730 kcal
	高野豆腐の卵とじ	○	豚肉, 鶏卵 高野豆腐		人参	玉ねぎ, 枝豆	三温糖, でん粉	油	30.4 g 93.7 g 3.6 g
	生揚げと大根のみそ汁		生揚げ みそ			長ねぎ, 大根			
17 金	△おむすびの日△								
	焼きおむすびスープ茶漬け	○	鶏肉		人参, 小松菜	たけのこ, えのき	精白米	油	765 kcal
	フカのから揚げ ゆずソースがけ	○	フカ			しょうが, ゆず	でん粉, 三温糖	油	29.9 g
	野菜とたくあんのごま風味				赤ピーマン	キャベツ, 枝豆 たくあん	三温糖	白ごま	102.9 g 4.5 g
	スイーツプリン ◎特別栽培◎					スイーツプリン			
20 月	胚芽パン						胚芽パン		721 kcal
	豆腐ハンバーグ トマトソース	○	豚肉, 豆腐 豆乳, 鶏卵			玉ねぎ, しめじ	パン粉, 三温糖	油	36.6 g 81.1 g 6.7 g
	ブロッコリーソテー		ベーコン		ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 黄ピーマン		油	
	ポパイスープ		豚肉		ほうれん草	玉ねぎ		油	
21 火	🍷秋田県の郷土料理🍷								
	ごはん						精白米		724 kcal
	いぶりがっこの炒め	○				いぶりがっこ		ごま油 白ごま	30.8 g
	はたはたと鰯のから揚げ	○	たら	はたはた		しょうが	でん粉, 米粉	油	95.6 g 4.4 g
	きりたんぼ鍋		鶏肉		人参, せり	長ねぎ, 白菜 ごぼう, しめじ まいたけ	こんにゃく きりたんぼ		

# ☺ 1月献立表 ☺

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		I類キ-たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			22 水	☺カレーの日☺	○					
カレーそばろ丼	鶏肉, 大豆のり 鶏卵			人参		しょうが, 玉ねぎ	精白米, 三温糖	油	736 kcal 31.5 g	
野菜のごま和え				赤ピーマン		もやし, キャベツ	三温糖	白ごま	104.1 g	
白菜とえのきのみそ汁	油揚げ みそ					長ねぎ, 白菜 えのき			6.9 g	
23 木	きのこのクリームスパゲッティ	○	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草	にんにく, 玉ねぎ しめじ, エリンギ	スパゲティ 薄力粉	オリーブ油 バター	753 kcal 28.2 g	
	ポテトハニーサラダ				人参	きゅうり	じゃが芋 はちみつ	油	110.1 g	
	りんご ◎特別栽培◎					りんご			13.1 g	
24 金	☺給食週間 地域とのつながり☺ 芝浦小のなつかし給食	○								
	ごま塩ごはん						精白米	黒ごま	728 kcal 29.6 g	
	チーズタッカルビ		鶏肉	チーズ	人参	しょうが, にんにく キャベツ	上白糖, だん粉 さつま芋	ごま油	110.4 g	
	トックスープ		鶏肉		人参	白菜, 干し椎茸	トック		2.9 g	
27 月	☺給食週間 地域とのつながり☺ 芝浜小のなつかし給食	○								
	ごはん						精白米		725 kcal	
	ちくわの2色揚げ		ちくわ 鶏卵	青のり チーズ	人参			薄力粉	油	28.5 g
	おかか和え		かつお節 油揚げ みそ	じゃこ	小松菜, 人参	もやし 大根	三温糖		105.2 g	
28 火	☺給食週間 地域とのつながり☺ 港南小のなつかし給食	○								
	チキンライス		鶏肉		トマトソース	玉ねぎ, コーン マッシュルーム グリーンピース	精白米	油	738 kcal 24.0 g	
	米粉マカロニスープ		ベーコン		人参	セロリ, 玉ねぎ キャベツ	米粉マカロニ	油	122.6 g	
	バナナチョコケーキ		きな粉 豆乳			バナナ	米粉, 三温糖	油	5.2 g	
29 水	☺給食週間 地域とのつながり☺ ∞商店街コラボ給食∞	○								
	ごはん						精白米		758 kcal	
	芝の浦特製若鶏のからあげ		鶏肉, 鶏卵			しょうが, にんにく	でん粉	油	29.7 g	
	おろしポン酢サラダ				人参	きゅうり, もやし キャベツ, 大根 レモン果汁	上白糖	油	102.9 g	
30 木	☺給食週間 地域とのつながり☺ 『東京都の郷土料理』	○								
	深川めし		あさり		人参 万能ねぎ	しょうが, ごぼう	精白米, 三温糖	油	744 kcal	
	めかぶのかき揚げ		大豆, 鶏卵	めかぶ		コーン, 玉ねぎ	さつま芋 薄力粉	油	26.9 g	
	小松菜のごま炒め		油揚げ		人参, 小松菜			油 白ごま	110.5 g	
31 金	ココアパン	○								
	ホキのハーブパン粉焼き		ホキ 大豆		赤ピーマン	にんにく キャベツ, コーン 黄ピーマン	ココアパン 薄力粉, パン粉	オリーブ油 オリーブ油	724 kcal	
	ビーンズサラダ		手亡豆 金時豆			にんにく	三温糖		33.6 g	
	かぼちゃのポタージュ			牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋	油	95.9 g 9.2 g	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。