

1月給食予定献立表



給食目標 学校給食を知ろう

令和5年度

北区立王子小学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間・ おもに体をつくるもとになる | 黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる | 緑の仲間・ 体の調子を整えるもとになる | エネルギー |
|---------|---|----|---|--|--|-------|
| | | | | | | たんぱく質 |
| 10 水 | <おしょうがつに ちなんだこんだて> ななくさそうすい まつかぜやき こうはくなます | ○ | とりにく、かまぼこ とうふ、みそ ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、かたくりこ さとう、パンこ、ごま | しょうが、しいたけ、だいこん にんじん、かぶ、ねぎ、せり たまねぎ、ゆずかじゅう | 572 |
| | | | | | | 25.4 |
| 11 木 | <かがみびらきのこんだて> ごもくうどん きりぼしだいこんサラダ あずきしらたま | ○ | あぶらあげ、ぶたにく とうふ、あずき ぎゅうにゅう | れいとううどん、さとう あぶら、ごまあぶら しらたまこ | にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、こまつな、きゅうり ねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ | 554 |
| | | | | | | 22.7 |
| 12 金 | チキンカレーライス ツナとひじきのピリッとサラダ いちご | ○ | とりにく、ツナ ひじき、ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、バター あぶら、こむぎこ じゃがいも、さとう | たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、セロリ、トマトかん キャベツ、きゅうり こまつな、いちご | 643 |
| | | | | | | 21.7 |
| 15 月 | ごもくチャーハン だいこんときゅうりのかふうづけ とうにゅうぶたばらスープ | ○ | とりにく、えび、たまご ぶたにく、とうにゅう ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、さとう | しょうが、にんにく、たまねぎ ねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、きゅうり キャベツ、こまつな | 543 |
| | | | | | | 21.6 |
| 16 火 | ねぎしおぶたどん とうふとなめこのみそしる りんごゼリー | ○ | ぶたにく、とうふ みそ、かんでん ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、ごま ごまあぶら、さとう かたくりこ | ねぎ、にんにく、たまねぎ、もやし レモンかじゅう、はねぎ、なめこ はくさい、にんじん、こまつな りんごジュース、りんごかん | 632 |
| | | | | | | 25.1 |
| 17 水 | チリビーンズトースト じゃがいものハニーサラダ ABCやさいスープ | ○ | ぶたにく、だいす チーズ、とりにく ぎゅうにゅう | しょくパン、あぶら こむぎこ、さとう じゃがいも、はちみつ ABCマカロニ | たまねぎ、トマトかん、パセリ キャベツ、きゅうり、エリンギ にんじん、こまつな | 552 |
| | | | | | | 23.1 |
| 18 木 | ごはん さばのねぎみそだれ おひたし のっぺいじる | ○ | さば、みそ、かつおぶし とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ、ごまあぶら さとう、こんにやく さといも、かたくりこ | にんにく、ねぎ、こまつな、もやし にんじん、キャベツ、だいこん ごぼう、しめじ | 555 |
| | | | | | | 26.9 |
| 19 金 | ゆかりごはん ツナいりたまごやき だいこんサラダ さつまいもとあぶらあげのみそしる | ○ | ツナ、たまご、のり あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま さつまいも | たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、きゅうり、ねぎ、えのき | 628 |
| | | | | | | 24.3 |
| 22 月 | ごはん なまあげのみそいため わかめサラダ | ○ | なまあげ、ぶたにく みそ、わかめ ぎゅうにゅう | こめ、あぶら さとう、ごまあぶら かたくりこ、ごま | にんじん、たまねぎ、たけのこ キャベツ、しいたけ、にんにく しょうが、こまつな もやし、コーン | 606 |
| | | | | | | 25.4 |
| 23 火 | ~きょうどいより くもとけん~ たかなごはん きびなごのなんばんづけ タイピーンスープ | ○ | ぶたにく、かまぼこ、えび きびなご、うずらたまご ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、ごま ごまあぶら、かたくりこ こむぎこ、さとう はるさめ | しょうが、ねぎ、たかなづけ にんじん、しめじ たまねぎ、キャベツ | 547 |
| | | | | | | 24.7 |
| 24 水 | ~はじまりのきゅうしょく~ ごはん さけのしおやき たくあんあえ すいとん | ○ | さけ、ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ、ごまあぶら ごま、こむぎこ かたくりこ、じゃがいも | きゅうり、もやし、キャベツ たくあん、にんじん、だいこん こまつな、はくさい | 605 |
| | | | | | | 27.0 |
| 25 木 | ~しょうわ40ねんだいのきゅうしょく~ ミートソーススパゲティ フレンチポテトサラダ はなみかん | ○ | ベーコン、ぶたにく だいす、チーズ ぎゅうにゅう | スパゲッティ、あぶら バター、じゃがいも さとう、オリーブゆ | にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマトかん トマトジュース、パセリ、コーン えだまめ、みかん | 587 |
| | | | | | | 24.9 |
| 26 金 | ~とうきょうとさんしょくざい~ ぶたたまどん のりすあえ あしたばミルクゼリー | ○ | ぶたにく、たまご こおりとうふ のり、かんでん ぎゅうにゅう なまクリーム | こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ あまなっとう | たまねぎ、しいたけ、ねぎ グリンピース、にんじん、こまつな キャベツ、もやし、あしたば | 638 |
| | | | | | | 27.0 |
| 29 月 | ~きょうどいより とうきょうと~ わかめごはん もんじゃふうはるまき からしあえ ちゃんこじる | ○ | たきこみわかめ とりにく、さきいか チーズ、とうふ ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、ごま あぶら、こむぎこ はるまきのかわ さとう、じゃがいも | キャベツ、もやし、にんじん こまつな、だいこん、はくさい しめじ、にんにく、ねぎ しょうが、みずな | 597 |
| | | | | | | 20.5 |
| 30 火 | ~せかいのりより かんこく~ ピピンバ トックスープ パインヨーグルト | ○ | とりにく、みそ わかめ、ヨーグルト ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま、トック | にんにく、しょうが、にんじん もやし、こまつな、だいこん えのき、パインかん | 644 |
| | | | | | | 25.8 |
| 31 水 | セルフフィッシュバーガー アチャール(インドふうピクルス) きのこクリームスープ | ○ | パサ、ベーコン ぎゅうにゅう、とうにゅう | まるパン、こむぎこ パンこ、あぶら、バター さとう、オリーブゆ じゃがいも | キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ、エリンギ マッシュルーム、こまつな | 636 |
| | | | | | | 29.0 |

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。