



1月献立表

令和5年



北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤:体をつくるもとになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるもとになる	たんぱく質
10	火	○	カレーライス パリパリサラダ ゆずゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	654
				寒天	ワンタンの皮 油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり ゆず グレープジュース	18
11	水	○	メロン ^{しよく} パン ^{くだもの} 果物 麦 ^{むぎ} と豆 ^{まめ} のミネストローネ	牛乳 たまご ベーコン	パン さとう バター 小麦粉	セロリー たまねぎ にんじん 大根	672
				ひよこ豆 ぶた肉	油 麦	りんご	23
12	木	○	黒豆 ^{くろまめ} ごはん ^{まつかぜ} 松風 ^{たまご} 焼き ^{たづく} だし玉子 ^{たまご} 田作り ^{たづく} 紅白 ^{こうはく} なます ^{ななくさ} 七草 ^{しちそう} 汁	牛乳 黒大豆 とり肉 ぶた肉	米 さとう パン粉	ねぎ にんじん 大根 ゆず かぶ	593
				とうふ みそ たまご いりこ		せり	26.3
13	金	○	カウ ^{ちから} どん ^{どん} 焼き肉 ^や サラダ ^{にく} 果物 ^{くだもの}	牛乳 ぶた肉 油あげ	うどん もち さとう	ごぼう 干しいたけ 大根 にんじん	593
				たまご	こんにゃく	ねぎ 小松菜 にんにく チンゲン菜 オレンジ ブロッコリー しょうが	23.5
16	月	○	かつおとわかめ ^{にく} のごはん ^{にく} 肉じゃが ^{にく} 切り干し大根 ^き のごまあえ ^{だいこん}	牛乳 かつお ぶた肉	米 こんにゃく ごま	しょうが にんじん たまねぎ いんげん	610
				くきわかめ	さとう じゃがいも	小松菜 切干大根	24.3
17	火	○	親子 ^{おやこ} 丼 ^{どん} 水菜 ^{みずな} の即席 ^{そくせき} づけ みそ汁 ^{みそ}	牛乳 とり肉 なんと たまご	米 干しうどん	干しいたけ にんじん たまねぎ ゆず	598
				塩昆布 ちくわ 油あげ	ごま	もやし ねぎ 小松菜 白菜 グリンピース	26.9
18	水	○	ナンカレ ^{くだもの} トースト ^{くだもの} たまごシチュー コールスロー ^{くだもの} サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 クリーム	ナン 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり	650
				調理用牛乳 うずらのたまご	バター	マッシュルーム コーン缶 キャベツ パセリ	28.2
19	木	○	ごはん ミートボール ビーフン ^{じり} いため えのき ^{じり} だけ汁	牛乳 ぶた肉 高野どうふ	米 バター はちみつ 油	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ	680
				ベーコン たまご とうふ	ビーフン	たけのこ ねぎ えのきだけ 葉ねぎ トマトジュース 干しいたけ	28.4
20	金	○	キャロット ^{かんてん} ライス ^{いなかふう} ホワイトソース ^{まめ} がけ クラッシュ ^{かんてん} 寒天 ^{いなかふう} 田舎 ^{まめ} 風豆 ^{まめ} スープ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	米 バター 小麦粉 パスタ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	735
				調理用牛乳 ひよこ豆	じゃがいも	にんにく キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶 オレンジジュース パセリ	23.8
23	月	○	かてめし ^{じぶ} 治部 ^に 煮 れんこん ^{じり} しんじょう汁 ^{じり}	牛乳 こんぶ 油あげ たまご	米 麦 こんにゃく 里芋	ごぼう にんじん さや 小松菜	598
				高野どうふ たら とり肉	山芋	れんこん 白菜	25.6
24	火	○	おにぎり ^{しゃけ} 鮭 ^{しおや} の塩 ^{しお} 焼き ^{しお} 学校給食週間献立 きゅうり ^{とんじり} のごまあえ ^{とんじり} 豚汁	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ	米 さとう ごま じゃがいも	きゅうり にんじん ごぼう 大根	595
				みそ	こんにゃく	ねぎ うめぼし	29.5
25	水	○	はちみつ ^{くだもの} レモン ^{くだもの} トースト ハンガリー ^{くだもの} シチュー ^{くだもの} 果物	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン バター はちみつ	レモン セロリ たまねぎ にんじん	684
				チーズ	小麦粉 じゃがいも さとう	ピーマン パセリ オレンジ	23.9
26	木	○	ごはん たまご ^{くだもの} サラダ ^{くだもの} コロッケ 大根 ^{だいこん} と小松菜 ^{こまつな} のナムル ^{しり} みそ汁	牛乳 たまご ハム とうふ	米 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	708
				調理用牛乳 油あげ みそ	パン粉 ごま 油	大根 小松菜 にんにく ねぎ	22.8
27	金	○	とうふ ^{くだもの} ラーメン ^{くだもの} みかん ^{くだもの} サラダ クレープ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ	中華めん 油 チョコレート	にんにく しょうが もやし ねぎ パセリ	623
				調理用牛乳 たまご	小麦粉 さとう	みかん缶 キャベツ きゅうり 干しいたけ たまねぎ	26.1
30	月	○	ごぼう ^{くだもの} ごはん ^{くだもの} さば ^{くだもの} のピリッ ^や と焼き 昆布 ^{こんぶ} の煮物 ^{にもの} みそ汁	牛乳 とり肉 さば 高野どうふ	米 油 さとう ごま	ごぼう にんじん しょうが ねぎ	622
				油あげ こんぶ とうふ みそ	こんにゃく	いんげん 小松菜 大根	29
31	火	○	ザーサイ ^{てづく} チャーハン ^{てづく} 手作り ^{てづく} しゅうまい 中華 ^{ちゅうか} スープ	牛乳 焼き豚 ぶた肉 なんと	米 さとう しゅうまいの皮	にんにく ねぎ ザーサイ グリンピース	594
				とうふ	ごま油	干しいたけ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜	27.5

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

