



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 ^{たづく} 田作り 紅白 ^{こうはく} なます ^{ななくさ} 七草 ^{しじふ} 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 いらこ		せり	26.3
13	金	○	カウ ^{ちから} どん ^や 焼き肉 ^{にく} サラダ 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	こんにやく	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 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 こんにやく 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 ^{みそ} 汁	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 ^な ートースト ^な たまごシチュー コールスロー ^こ ーサラダ ^ろ	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 ^ひ いため ^ひ えのき ^{えのき} だけ汁 ^じ	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 ライス ^ら ホワイトソース ^は がけ クラッシュ ^か 寒天 ^ん 田舎 ^{いなか} 風 ^{ふう} 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 ^か 治部 ^{じぶ} 煮 ^に れんこん ^{れんこん} しんじょう汁 ^じ	牛乳 こんぶ 油あげ たまご	米 麦 こんにやく 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 ^お 鮭 ^{さけ} の塩 ^{しお} 焼き ^や 学校給食週間献立 きゅうり ^き のごまあえ ^{ごま} 豚汁 ^{とんじ}	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	こんにやく	ねぎ うめぼし	29.5
25	水	○	はちみつ ^は レモン ^{れもん} トースト ^と ハンガリー ^は シチュー ^し 果物 ^{くだもの}	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 ^た サラダ ^ら コロッケ 大根 ^{だいこん} と小松菜 ^{こまつな} のナムル ^な みそ汁 ^{みそ}	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 ^と ラーメン ^ら みかん ^み 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 ^ご ごはん ^ご さば ^さ のピリッ ^り と焼き ^や 昆布 ^{こんぶ} の煮物 ^{にもの} みそ汁 ^{みそ}	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	こんにやく	いんげん 小松菜 大根	29
31	火	○	ザーサイ ^ざ チャーハン ^{ちや} 手作り ^て しゅうまい ^し 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。

