



令和5年1月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
10	火	○	ごはん マスのあけぼの焼き キャベツの浅漬け 七草風汁	★マス 油揚げ	米 ★マヨネーズ	にんじん キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、はくさい、かぶ、ねぎ、せり、 こまつな	578 kcal 25.1 g 21.0 g 2.0 g	マス マヨネーズ
11	水	○	あぶ玉丼 からし酢和え 鏡開きあんもち	●豚肉、油揚げ、 ★かまぼこ、★たまご	米、★大麦、砂糖、でんぷん 米油	干し椎茸、玉葱、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん	690 kcal 28.5 g 20.1 g 2.4 g	かまぼこ たまご 大麦
12	木	○	コーンピラフ ♥野菜チップス 野菜のミルクスープ	●鶏肉 ●ベーコン、●鶏がら、★調 理用牛乳	米、★大麦、★バター、米油 大豆油(揚げ油)、じゃがいも オリーブ油	にんにく、玉葱、にんじん、コーン にんじん、ごぼう にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、はくさい	587 kcal 19.1 g 21.4 g 2.3 g	調理用乳 大麦 バター
13	金	○	♥シュガーバター トースト バジルチキンポトフ フルーツヨーグルト	●ベーコン、●鶏肉、●鶏が ら、 ★ヨーグルト	★食パン、砂糖、★バター マーガリン 米油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ みかん缶、パイン缶	585 kcal 22.6 g 22.2 g 2.2 g	ヨーグルト 食パン バター
16	月	○	豆乳あんかけ チャーハン チリコンカンの包み揚げ りんご	★たまご、●鶏肉、 ●鶏がら、豆乳 ●豚肉、大豆	米、★大麦、米油、ごま油、でんぷん 米油、★パン粉、★ぎょうざの皮、★ 小麦粉、揚げ油	長ねぎ、玉葱、にんじん、 干し椎茸、グリーンピース にんにく、玉葱、にんじん ★りんご	616 kcal 21.0 g 19.0 g 1.8 g	たまご 大麦 パン粉 ぎょうざの皮 小麦粉 りんご
17	火	○	防災食わかめごはん 五目卵焼き すいとん オレンジゼリー	●豚肉、★たまご ●鶏肉、油揚げ 粉寒天	★わかめごはん(α化米・粉江粉 入) 米油 米油、★小麦粉 砂糖	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸 ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな オレンジジュース	627 kcal 23.6 g 18.8 g 2.6 g	たまご わかめごはん (ホタテエキス) 小麦粉
18	水	○	♥塩ラーメン さめの甘辛和え 寒天入りフルーツポンチ	●鶏肉、●鶏がら ★さめ	★中華めん、米油、ごま油 ★揚げ油、でんぷん、 じゃがいも、砂糖 砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、コーン、もやし、 ねぎ、こまつな にんにく、しょうが みかん缶、パイン缶、レモン	588 kcal 24.7 g 19.7 g 2.8 g	さめ 中華めん 揚げ油(小麦)
19	木	○	ひじきふりかけごはん 豆腐ハンバーグ ごま酢和え みそ汁	干ひじき、★ちりめんじゃ こ ●鶏肉、豆腐 油揚げ	米、砂糖、白ごま 米油、★パン粉、米油、砂糖、でんぷん 白ごま、砂糖	玉葱、万能ねぎ キャベツ、にんじん、こまつな だいこん、ねぎ	614 kcal 26.4 g 20.0 g 2.4 g	ちりめんじゃこ パン粉
20	金	○	ねぎじゃこトースト イカボールと白菜の 春雨スープ みそバター粉ふきいも	★ちりめんじゃこ、★チー ズ、あおのり ★イカボール(卵なし)	★食パン、ごま油、★マヨネーズ はるさめ、ごま油 じゃがいも、★バター	ねぎ にんじん、もやし、はくさい、こまつな コーン	563 kcal 23.0 g 20.6 g 3.0 g	ちりめんじゃこ チーズ イカボール 食パン マヨネーズ バター
23	月	○	パプリカライス ホワイトソースかけ わかめサラダ いちご	●鶏肉、●鶏がら、 ★調理用牛乳、★チーズ わかめ	米、★大麦、★バター、米油、 ★小麦粉 米油、砂糖、白ごま	玉葱、にんじん、マッシュルーム缶、 グリーンピース こまつな、もやし、キャベツ、にんにく、しょう が いちご	637 kcal 20.3 g 22.6 g 1.7 g	調理用乳 チーズ 大麦 バター 小麦粉
24	火	○	野沢菜ふりかけごはん 鮭の塩焼き 粕汁 ふもち	★鮭 油揚げ ★たまご、★調理用牛乳	米、★大麦、ごま油、白ごま 米油、こんにゃく ★小麦粉、黒砂糖、黒ごま	にんじん、のざわな漬 ごぼう、にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな	660 kcal 29.3 g 20.1 g 2.2 g	鮭 たまご 調理用乳 大麦 小麦粉
25	水	○	◆きなこ揚げパン カレーシチュー 三色ピクルス	きな粉 ●鶏肉、●鶏がら、 大豆	揚げ油、★コッペパン、砂糖 米油、★バター、★小麦粉、 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん にんじん、だいこん、きゅうり	643 kcal 23.4 g 26.5 g 2.3 g	コッペパン バター 小麦粉
26	木	○	元祖深川めし ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のお浸し 手作りおこし	★あさり、油揚げ ★ししゃも、あおのり	米、★大麦 ★揚げ油、★小麦粉 白ごま、黒ごま、砂糖、黒砂糖、米油、水 あめ	にんじん、ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな	599 kcal 21.2 g 18.4 g 2.4 g	あさり ししゃも 大麦・小麦 揚げ油(小麦、 乳)
27	金	○	高野豆腐でピピンバ トックスープ オレンジ	大豆、高野豆腐 油揚げ	米、ごま油、砂糖 ごま油、トック(韓国もち)	しょうが、にんにく、たけのこ、干し椎茸、 にんじん、だいずもやし、こまつな だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな オレンジ	573 kcal 20.4 g 16.1 g 2.0 g	
30	月	○	麦ごはん キムチチゲ ポン酢和え 紫芋ミルクゼリー	●豚肉、●鶏がら、豆腐 ★調理用牛乳、★生クリー ム、粉寒天、★ホイップク リーム	米、★大麦 米油、ごま油、しらたき 砂糖 砂糖	しょうが、★白菜キムチ(サバエクス)、だ いこん、ねぎ もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、ゆず	643 kcal 25.0 g 20.6 g 1.9 g	調理用乳 生クリーム ホイップクリーム 大麦 白菜キムチ (サバエクス)
31	火	○	ホキのハニー マスタードッグ ポルシチ りんご	★ホキ、★調理用牛乳 ●ベーコン、●豚肉、●鶏が ら	★コッペパン、★揚げ油 でんぷん、はちみつ、★マヨネーズ 米油、砂糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ ★りんご	607 kcal 27.8 g 22.6 g 2.8 g	ホキ 調理用乳 コッペパン 揚げ油 (小麦、乳、ししゃ も) マヨネーズ りんご

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。 ※ 感染症対策のため、当面、パンは全て個包装、果物は、果肉を手で触るものは避けます。

給食費の引き落としは1月10日(火)です。今年度最終となりますので、入金の確認をお願いします。
1月の金額は、低学年 5,155円、中学年 7,455円、高学年 9,990円となりますのでご注意ください!