

# 1月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

すききらいをしないでのこさずたべよう。

令和3年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ う	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
12 火	バターライス キーマカレー いもいもサラダ ハニーマスタード		ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶた にく,とりにく	こめ,バター,あぶら,こむぎ こ,さつまいも,じゃがいも,さ とう,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ,セ ロリー,にんじん,トマトケ チャップ,トマト,りんご,キャベ ツ	658 24.5
13 水	マーボーとうふ バンサンスー くだもの		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とり にく,とうふ,はちょうみそ, みそ,テンメンジャン,ハム	こめ,おおむぎ,あぶら,さと う,かたくりこ,ごまあぶら,は るさめ,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たけの こ,にんじん,ほししいたけ,もや し,きゅうり,たまねぎ,くだもの	631 26.4
14 木	スパゲテーナポリタン フレンチサラダ バイクドチーズケーキ		ベーコン,ぶたにく,むきえび, チーズ,ぎゅうにゅう,チーズ, たまご,なまクリーム	スパゲティー,あぶら,さとう, こむぎこ	にんにく,セロリー,たまねぎ,に んじん,ピーマン,マッシュル ーム,トマト,トマトケチャップ,ト マトピューレ,キャベツ,きゅう り,りんご,レモンしる	687 26.1
15 金	フレンチトースト トマトシチュー グリーンサラダ		たまご,ぎゅうにゅう,とりに く	しょくパン,さとう,バター,あ ぶら,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,セロリー,たまねぎ,に んじん,ホールトマト,トマト ピューレ,トマトケチャップ, キャベツ,きゅうり	608 23.5
18 月	ごはん はくさいとだいこんのからみに しらたまスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とり にく,けずりぶし,とうふ,こん ぶ,とりにく,たまご	こめ,ごまあぶら,あぶら,はる さめ,さとう,しらたまこ	だいこん,にんじん,にんにく, しょうが,にら,はくさい,ほしし いたけ,キャベツ,ねぎ,こまつな	627 23.9
19 火	ごはん とんかつ ゆでやさい すまじる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶた にく,たまご,こんぶ,けずりぶ し,とうふ	こめ,こむぎこ,パンこ,パン こ,あぶら	キャベツ,えのきたけ,ねぎ	599 30.7
20 水	ごはん さばのみそに やさいのからしあえ あんかけじる		ぎゅうにゅう,さば,さば,み そ,けずりぶし,とりにく	こめ,さとう,そうめん,あられ ぶ,かたくりこ	ねぎ,もやし,こまつな,にんじん, キャベツ	629 30.6
21 木	ちゃんぽんめん さつまいものごまだんご		ぶたにく,かまぼこ,いか,むき えび,うずらのたまご,ぎゅう にゅう,たまご	ちゃんぽんめん,あぶら,さと う,かたくりこ,さつまいも,し らたまご,ごま	ねぎ,しょうが,ほししいたけ,に んじん,たまねぎ,キャベツ,しな ちく,もやし	704 25.9
22 金	まるパン トルトットカーポスタ マッシュポテト		ぎゅうにゅう,ベーコン,チー ズ,ぶたにく,とりにく,おか ら,たまご,なまクリーム	まるパン,あぶら,こめ,パン こ,じゃがいも,バター	たまねぎ,セロリー,キャベツ,に んにく,しょうが,ホールトマト, トマトペースト,トマトケチャッ プ	608 23.7
25 月	ショートニングパン コーンサラダ クリームシチュー くだもの		ぎゅうにゅう,ベーコン,とり にく,チーズ,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター,こ むぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャ ベツ,きゅうり,とうもろこし,く だもの	630 22.1
26 火	ゆかりごはん くじらのたつたあげ やさいのからしあえごまあえ すいとん		ぎゅうにゅう,くじらにく,た まご,けずりぶし,とりにく,あ ぶらあげ	こめ,あぶら,ごまあぶら,かた くりこ,しらたき,さとう,ねり ごま,ごま,こむぎこ	にんにく,しょうが,りんご,たま ねぎ,こまつな,にんじん,だい こん,はくさい,ねぎ	641 29.2
27 水	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,バ ター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,た まねぎ,トマト,にんじん,りんご, トマトケチャップ,ふくじんづ け,キャベツ,きゅうり	649 16.6
28 木	わかめうどん もちはるまき		こんぶ,とりにく,かまぼこ,わ かめ,ぎゅうにゅう,チーズ,ハ ム	うどん,はるまきのかわ,もち, こむぎこ,あぶら	ほししいたけ,にんじん,ねぎ,た まねぎ,こまつな,やきのり	584 24.1
29 金	ごはん さけのしおやき とんじる くだもの		ぎゅうにゅう,さけ,さけ,さ け,さけ,ぶたにく,とうふ,み そ,あぶらあげ	こめ,じゃがいも,こんにやく	キャベツ,きゅうり,にんじん,ご ぼう,だいこん,ねぎ,くだもの	587 29.9

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー クラス=ランチルーム給食又はバイキング給食 社会科見学=社となります。

