

# 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2年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	にぎゆゆう	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	行事
			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		
8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	669 17.5	
9木	あおなごはん さかなのかわりソース こふきいも すましじる		ぎゅうにゅう,メルルー サ,こんぶ,けずりぶし,は んぺん,わかめ	こめ,ごま,こむぎこ,かた くりこ,あぶら,さとう, じゃがいも	たまねぎ,あおのり,えのきたけ	572 23.4	4-1
10金	きなこあげパン ここああげパン にくだんこいりはるさめスープ じゃがいものこうみあえ		きなこ,ぎゅうにゅう,と りにく,ぶたにく,たまご, うずらのたまご	さとう,かたくりこ,はる さめ,じゃがいも,マヨ ネーズ,ごま	にんじん,たけのこ,ほししいた け,しょうが,ねぎ,こまつな,あお のり	692 26.1	5-1 ごほうび
14火	ミートソーススパゲティー ハニーサラダ おからチョコレートケーキ		ぶたにく,とりにく,チー ズ,ぎゅうにゅう,たまご, おから	スパゲティー,オリーブオ イル,あぶら,はちみつ,バ ター,さとう,こむぎこ,く るみ	にんにく,しょうが,セロリー,に んじん,たまねぎ,ホールトマト, トマトペースト,トマトケチャッ プ,きゅうり,キャベツ	728 22.2	5-2 ごほうび
15水	キムタクチャーハン かんこくスープ くだもの		ぶたにく,ぎゅうにゅう, とりにく,たまご	こめ,あぶら,ごま,ごまあ ぶら	にんじん,キムチ,たくあん,ピー マン,にんにく,しょうが,ほししい たけ,もやし,キャベツ,ねぎ,こ まつな	579 21.7	B5 ごほうび
16木	ちゃんぽんめん ゆでやさい さつまいものごまだんご		ぶたにく,板なしかまぼ 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 たまご	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	760 29.6	
17金	こくとうパン クリームチーズ ビーンズシチュー ごぼうチップサラダ		チーズ,ぎゅうにゅう,と りにく,しろいんげんまめ	こくとうパン,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,トマトケ チャップ,セロリー,キャベツ, きゅうり,ごぼう	618 20.3	
20月	ダッカルピどん しおナムル くだもの		とりにく,コチュジャン, ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,さとう, ごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,ね ぎ,キムチ,はくさい,にら,もやし, こまつな	593 19.9	
21火	ごはん さかなのからあげ ピーフンソテー わかめスープ		ぎゅうにゅう,メルルー サ,たまご,ほしえび,と りにく,わかめ	こめ,こむぎこ,あぶら, ピーフン,ごまあぶら,ご ま	にんじん,たまねぎ,ほししいた け,キャベツ,ピーマン,にんにく, ねぎ	579 26.3	4-2
22水	きつねどんぶり やさいのこぶちあえ なめこじる		あぶらあげ,たまご,けず りぶし,ぎゅうにゅう,と うふ,みそ	こめ,さとう,かたくりこ, ごま	えのきたけ,たまねぎ,ねぎ,キャ ベツ,だいこん,にんじん,きゅう り,なめこ	620 27.9	
23木	わかめうどん ゆでやさい 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,のり	584 24.1	3-1
24金	ビスキューパン ABCスープ シーザーサラダ		たまご,ぎゅうにゅう, ベーコン,とりにく,チー ズ,チーズ	バター,さとう,アーモンド,こむ ぎこ,チップパン,あぶら,じゃが いも,アルファベットマカロニ, しょくパン	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セ ロリー,にんにく	738 22.8	給食週間始 リクエスト
27月	きたろうオムライス めだまのおやしゼリー はるさめスープ		とりにく,たまご,ぎゅう にゅう,かんてん,カルピ ス,ベーコン	もちこめ,こめ,あぶら,さ とう,かたくりこ,はるさ め	にんじん,たまねぎ,ほししいた け,たけのこ,のり,いちご,もやし, キャベツ,こまつな	620 24.0	社5年 BOOK
28火	ショートニングパン クリームシチュー コーンサラダ		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	630 22.1	3-2
29水	ゆかりごはん くじらのたつたあげ やさいのごまあえ 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	A4
30木	ごはん さかなのしおやき ゆかりがけ とんじる		ぎゅうにゅう,さけ,ぶた にく,とうふ,みそ,あぶら あげ	こめ,じゃがいも,いたこ 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	587 29.9	4-3 給食週間終
31金	むぎごはん マーボウどうふ パンサンスー		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,とうふ,はっ 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	663 29.7	社4年

※ 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。※裏面のBOOKメニューの日程が食材等の理由により変更になりました。ご了承ください。

※ 栄養価は中学年のもので。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。