

# 令和2年 1月よていこんだてひょう

北区立柳田小学校



日	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
8 水	○	カレーライス だいこんサラダ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,油, じゃがいも,バター,こむぎこ, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,だいこん, きゅうり,キャベツ,くだもの	豚骨,トマトケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース,しお, しょうゆ,カレー粉,す, からし粉,こしょう	644 kcal 19.2 g 26.3 g
9 木	○	ピザトースト やさいチップス ビーンズスープ	ベーコン,ピザチーズ, ぎゅうにゅう,だいす	食パン,油,さとう,さつまいも, かたくりこ,白いりごま	にんにく,たまねぎ,ピーマン, キャベツ,にんじん,ごぼう	トマトケチャップ, トマトピューレ,しお, こしょう,ロリエ粉, しょうゆ,鶏がら	640 kcal 24.8 g 25.6 g
10 金	○	ラーメン きりぼしだいこんのごますあえ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,油,かたくりこ, ごま油,白すりごま,さとう	ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,にら,もやし, 切干しだいこん,くだもの	豚骨,鶏がら,しょうゆ, しお,す,白こしょう,す	624 kcal 21.1 g 12.9 g
14 火	○	ごはん かわりきんぴら みそ汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, あぶらあげ,わかめ, 白みそ,赤みそ	こめ,油,じゃがいも, こんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう, さやいんげん,たまねぎ	しょうゆ, 七味とうがらし,しお, 煮干し	589 kcal 18.9 g 15.4 g
15 水	○	スパゲッティナポリタンふう やさいスープ くだもの	ソーセージ,ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油,バター	たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,にんにく, しょうが,キャベツ, にんじん,くだもの	トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース,白こしょう, しょうゆ,しお, 鶏がら	584 kcal 20.4 g 14.1 g
16 木	○	てりやきバーガー フレンチサラダ オニオンスープ	とり肉,ぎゅうにゅう	丸パン,さとう,かたくりこ, 白いりごま,油	しょうが,にんじん, キャベツ,きゅうり,たまねぎ, マッシュルーム	酒,みりん,しょうゆ,す, しお,白こしょう,からし粉, 鶏がら,こしょう	696 kcal 31.8 g 32.4 g
17 金	○	ごはん さかなのあまからあえ おんやさい ご汁	ぎゅうにゅう,メルルーサ, だいす,白みそ,赤みそ	こめ,油,かたくりこ, さとう,こんにゃく	しょうが,にんじん, キャベツ,さやいんげん, かぼちゃ,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん, しお,煮干し	691 kcal 34.0 g 16.5 g
20 月	○	ごぼうピラフ はくさいスープ フルーツポンチ	とり肉,たまご,ぎゅうにゅう, にゅうさんきんいんりょう	こめ,バター,油, さとう,マカロニ	にんじん,しょうが,ごぼう, グリーンピース,ほししいたけ たまねぎ,はくさい, みかん缶,パイン缶,もも缶	鶏がら,しお,白ワイン, しょうゆ,こしょう,	617 kcal 20.5 g 17.7 g
21 火	○	むぎごはん すきやきふうに かきたま汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, やきとうふ,たまご,花かつお	こめ,おしむぎ,じゃがいも, こんにゃく,さとう, かたくりこ	にんじん,はくさい, ねぎ,こまつな	しょうゆ,しお,かつお節	631 kcal 25.9 g 14.8 g
22 水	○	カレーうどん グリーンサラダ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう	うどん,油,かたくりこ, さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ, きゅうり,キャベツ, さやいんげん,レモン,くだもの	カレー粉,しお,酒,みりん, しょうゆ,削り節, す,白こしょう	591 kcal 17.1 g 13.9 g
23 木	○	コッペパン たつたあげ コールスローサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう,とり肉	コッペパン,かたくりこ,油,	しょうが,キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ, ホールコーン	酒,しょうゆ,す,しお, 白こしょう,パプリカ粉, こしょう,鶏がら	607 kcal 31.9 g 32.8 g
24 金	○	マーボーどん ちゅうかスープ フルーツゼリー	ぶた肉,赤みそ,もめんどうふ, ぎゅうにゅう,こなかんでん	こめ,油,かたくりこ, ごま油,さとう	にんにく,しょうが,たけのこ ほししいたけ,ねぎ,にら にんじん,たまねぎ, チンゲンツァイ, みかん缶,パイン缶,もも缶	鶏がら,しょうゆ,酒 トウバンジャン,しお こしょう,	698 kcal 26.5 g 20.0 g
27 月	○	ごはん さばのみそに きんぴら みそ汁	ぎゅうにゅう,さば, 赤みそ,白みそ	こめ,さとう,こんにゃく,油	しょうが,ごぼう,にんじん, さやいんげん,たまねぎ, えのきだけ,だいこん	酒,しお,しょうゆ,煮干し	631 kcal 33.2 g 22.8 g
28 火	○	おやこどん いそかあえ すまし汁	とり肉,たまご, ぎゅうにゅう,きざみのり, もめんどうふ,わかめ	こめ,おしむぎ,さとう	にんじん,ほししいたけ, たまねぎ,キャベツ, さやいんげん,ねぎ	酒,かつお節,みりん, しょうゆ,削り節, うすくちしょうゆ,しお	651 kcal 27.6 g 20.0 g
29 水	○	あんかけやきそば わかめスープ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう, わかめ,こなかんでん	ちゅうかめん,油,ごま油, かたくりこ,さとう	ほししいたけ,にんじん, たけのこ,たまねぎ,はくさい, もやし,ねぎ,くだもの	豚骨,しお,酒,しょうゆ, す,鶏がら,白こしょう	657 kcal 18.7 g 16.3 g
30 木	○	チーズトースト ミネストローネ マカロニサラダ	サーフィンチーズ, ぎゅうにゅう	食パン,油,じゃがいも, マカロニ,さとう	にんじん,たまねぎ,セロリー, にんにく,ホールトマト, パセリ,きゅうり	鶏がら,トマトピューレ, しお,白こしょう,す, からし粉	604 kcal 22.0 g 23.5 g
31 金	○	チャーハン ジャンボあげぎょうざ とうふのスープ	やきぶた,たまご, ぎゅうにゅう,ぶた肉, もめんどうふ	こめ,油,ぎょうざの皮, ごま油	しょうが,ねぎ,ザーサイ, グリーンピース,キャベツ, にら,にんじん,たまねぎ, こまつな	酒,しお,しょうゆ, こしょう,す,鶏がら	631 kcal 23.9 g 21.5 g

**おしらせ**

- 材料の購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。
- 1月のランチルームは31日2-1です。