



れいわ7ねんど

1がつのこんだてひょう

墨田区立東吾嬬小学校

日ひ 曜よ 日び	主 食 しゅ しょく	牛ぎゅう 乳にゅう	お か ず	ち 血や肉になる(赤) にく あか	ねつ 热や力になる(黄) ちから き	からだ ちょうどいい の ととの 体の調子を整える (緑) みどり	エネル ギーとんばくしつの値 たんぱくしつの値
9 金	ななくさうどん	○	やさいのいために しらたまおしるこ	とりにく, かまぼこ, ぎゅう にゅう, あずき	うどん, あぶら, ごまあぶ ら, こんにゃく, さとう, し らたまこ, こむぎこ	だいこん, にんじん, かぶ, えど な, せり, ごぼう, れんこん, ほし しいたけ, さやいんげん	548 23.8
13 火	ドライカレーライス	○	かいそうサラダ スイートスプリング	ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゅう, かいそうミックス	こめ, もちむぎ, あぶら, こ むぎこ, バター, さとう, ご まあぶら	にんにく, しょうが, セロリ, たま ねぎ, にんじん, ピーマン, もや し, ホールコーン, スイートスプ リング	637 21.4
14 水	とりめし	○	ししゃものにしょくごまやき ちゃんこじる	あぶらあげ, めひじき, ぎゅ うにゅう, ししゃも, ぶたにく, とりにく, なまあげ, た ら	こめ, もちむぎ, さとう, し ろごま, くろごま, ごまあぶ ら, いとこんにやく	ほししいたけ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, しめじ, はくさい, ねぎ	603 28.7
15 木	ごはん	○	ぶりのてりやき だいこんのべっここうに みそしる	ぎゅうにゅう, ぶり, ぶたにく, あかみそ, しろみそ, わ かめ	こめ, さとう, でんぶん, あ ぶら, じゃがいも	しょうが, だいこん, にんじん, え どな, たまねぎ, えのきだけ, ねぎ	590 26.3
16 金	きなこあげパン	○	ポテトのかさねやき わんたんじる	きなこ, ぎゅうにゅう, ベー コン, ピザチーズ, ぶたにく	あげあぶら, ミルクパン, さ とう, バター, じゃがいも, わんたんのかわ	たまねぎ, パセリ, しょうが, ね ぎ, にんじん, もやし, こまつな	618 22.4
19 月	ごはん	○	わふうたまごやき いそかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう, とりにく, た まご, のり, とうふ	こめ, あぶら, さとう, ごま あぶら, こんにゃく, さとい も	たまねぎ, にんじん, ほししいた け, えどな, はくさい, えのきだ け, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ	556 24.6
20 火	◎ごもくやきそば	○	フルーツのなまクリームかけ	ぶたにく, えび, ぎゅうにゅ う, なまクリーム	あぶら, むしちゅうかめん, さとう, でんぶん, くずこ	たまねぎ, しょうが, にんじん, ほ ししいたけ, たけのこ, はくさい, もやし, にら, おうとう(かん), みかん(かん), パイン(か ん), りんご, いちご	627 21.9
21 水	アーモンドトースト	○	たらのシチュー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう, ちょうどよ うぎゅうにゅう, ベーコン, たら, なまクリーム	しょくパン, バター, グラ ニューとう, アーモンド, こ むぎこ, じゃがいも, さと う, あぶら	セロリ, たまねぎ, にんじん, エリ ング, パセリ, きやべつ, ブロッコ リー, カリフラワー	586 23.8
22 木	ごはん	○	まーぼーどうふ パンサンスウ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あ かみそ, とうふ	こめ, あぶら, さとう, くず こ, ごまあぶら, はるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, ね ぎ, にら, きやべつ, きゅうり	632 26.7
23 金	ごはん	○	カレーコロッケ コールスローサラダ ◎ビーフンスープ	ぎゅうにゅう, だいす, ツ ナ, ベーコン, ぶたにく	こめ, あげあぶら, じゃがい も, でんぶん, こむぎこ, パ ンこ, さんおんとう, あぶ ら, ビーフン	たまねぎ, にんじん, パセリ, きや べつ, しょうが, ほししいたけ, は くさい, えどな, ねぎ	643 20.9
26 月	スパゲティビーンズソース	○	わかめサラダ りんご(サンふじ)	ぶたにく, ひよこまめ, こな チーズ, ぎゅうにゅう, わか め	スパゲティ, こむぎこ, さと う, バター, しろごま, あぶ ら, ごまあぶら	セロリ, にんにく, たまねぎ, にん じん, ホールトマト, ピーマン, きやべつ, きゅうり, りんご	624 23.9
27 火	ごはん	○	さけのしおやき ごますあえ とんじる	ぎゅうにゅう, さけ, ぶたにく, あかみそ, しろみそ, と うふ	こめ, しろごま, さとう, ご まあぶら, こんにゃく, じゃ がいも	もやし, にんじん, きゅうり, ごぼ う, だいこん, ねぎ	588 27.9
28 水	くろざとうパン	○	くじらとポテトのケチャップあえ コーンいりたまごスープ ポンカン	ぎゅうにゅう, くじら, ベー コン, ぶたにく, たまご	くろざとうパン, あげあぶ ら, じゃがいも, でんぶん, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, もやし, こまつな, ポンカン	614 26.9
29 木	ごはん	○	さばのピりからやき ちくせんに みそしる	ぎゅうにゅう, さば, とりにく, とうふ, わかめ, しろみ そ, あかみそ	こめ, あぶら, さんおんと う, こんにゃく, じゃがい も, さとう	しょうが, ごぼう, にんじん, たけ のこ, かぶ, えのきだけ	598 28.0
30 金	ごはん のりのつくだに	○	にくじやが ちぐさあえ	きりのり, ぎゅうにゅう, ぶ たにく, たまご, あぶらあげ	こめ, さとう, こんにゃく, じゃがいも, あぶら	たまねぎ, にんじん, ほししいた け, えどな, ほうれんそう, きやべ つ	581 21.9

*献立内容は材料の都合により、変更することがあります。

*エネルギーとたんぱくしつの値は中学年(3, 4年)1人分です。

*◎地産地消(=地元でとれたものを地元で消費すること)墨田区には畠がないため、東京都八王子市の農家さんが作った野菜を取り寄せます。

20日:ごもくやきそばのはくさい、23日:ビーフンスープのはくさいとねぎに使用を予定しています。

*1月24日から30日は全国学校給食週間です。

・ギー
くしつ

kcal
g

kcal
g