

# 1月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	1人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
10 水	ハヤシライス		こざかない 小魚入りサラダ りんご	豚肉 小女子 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく セロリー 玉葱 人参 胡瓜 きゃべつ マッシュルーム りんご	618 18.1
11 木	みそ煮込み うどん		ちくわと野菜の ごましょう油かけ しらたま 白玉おしるこ	豚肉 油揚げ みそ 八丁みそ ちくわ 小豆 牛乳	冷凍うどん ごま油 ごま 砂糖 白玉粉 小麦粉	ごぼう 玉葱 人参 干し椎茸 葱 なら きゃべつ 小松菜	591 26.4
12 金	むぎいり 麦入ごはん		とうふ 豆腐のチリソース すあ ぼん酢和え	豚ひき肉 みそ えび 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 葱 玉葱 干し椎茸 もやし 人参 胡瓜 ピーマン	606 30.6
15 月	カレーライス		ごまだれサラダ ゆめ 夢オレンジ	豚肉 牛乳	米 油 小麦粉 バター じゃがいも ごま 砂糖 ごま油 チャツネ	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 夢オレンジ	652 19.5
16 火	ぶどうパン		かいせん 海鮮オムレツ グリーンサラダ レンズ豆のスープ	鶏ひき肉 いか えび 芽ひじき 鶏卵 豚肉 レンズ豆	ぶどうパン 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま油 練り胡麻	玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 ブロccoli にんにく セロリ 小松菜	621 24.8
17 水	しせんふう 四川風焼きそば		あお 青のりポテト ポンカン	豚肉 えび 青海苔 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でんぷん 揚げ油 じゃがいも	生姜 玉葱 人参 たけのこ もやし きゃべつ なら ポンカン	596 23.7
18 木	ごはん		いかのみそ焼き こんにゃくのピリリ煮 きのこのけんちん汁	いか みそ 大豆 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油 里芋 じゃがいも こんにゃく	生姜 ごぼう いんげん 人参 大根 葱 しめじ なめこ	558 27.7
19 金	たんたん 坦々チャーハン		ちゅうか もやしの中華ソース チンゲン菜としめじのスープ	鶏卵 豚ひき肉 みそ ベーコン 豚肉 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 でんぷん ごま油	干し椎茸 葱 小松菜 人参 生姜 もやし 玉葱 しめじ チンゲン菜 にんにく	575 21.5
22 月	わかめごはん		にく 肉じゃが いそか あ 磯香和え	炊き込みわかめ 豚肉 刻みのり 牛乳	米 ごま 揚げ油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 白菜 えのき茸 ホウレン草	569 19.4
23 火	スパゲティ クリームソース		キャベツとコーンのサラダ ポンカン	鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 しめじ パセリ きゃべつ ホールコーン ポンカン	633 23.4
24 水	むぎいり 麦入ごはん		さかな て 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	ぶり みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	生姜 きゃべつ もやし 小松菜 玉葱 葱	608 28.0
25 木	ジャムサンド		くじら 鯨とポテトのノルウエー はくさい 白菜スープ	鯨 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも いちごジャム 揚げ油 油 でんぷん 砂糖	生姜 いんげん 玉葱 干し椎茸 人参 筍 白菜	574 26.4
26 金	あんかけごはん		こ 小あじの南蛮付け フルーツポンチ	豚肉 いか 小あじ 乳酸菌飲料 牛乳	米 油 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん 揚げ油	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし 小松菜 果物(ミカン・パイナップル・黄桃)	643 22.4
29 月	むぎいり 麦入ごはん		さかな からや 魚のピリ辛焼き みそ汁 だいこん 大根のべっこう煮	さば 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま でんぷん 油	生姜 大根 人参 いんげん 玉葱 葱	584 27.1
30 火	キムチ チャーハン		ししゃものごま焼き ちゅうかふう 中華風コーンスープ	豚肉 ししゃも ベーコン 鶏卵 牛乳	米 ごま油 でんぷん ごま	生姜 白菜キムチ ねぎ なら 玉葱 人参 ホールコーン もやし 小松菜	575 23.0
31 水	わかめうどん		かわり 変わり漬け にく 肉まん	鶏肉 油揚げ わかめ 豚ひき肉 牛乳	冷凍うどん 砂糖 ごま油 小麦粉 ラード	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 白菜 干し椎茸 筍	640 26.1

※ 食材の都合で献立が変わる場合があります。