

1月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
9 金	七草うどん	鶏肉,油揚げ		冷凍うどん		にんじんせりかぶ(葉),こまつな	だいこん,玉葱,かぶ,干し椎茸	734 32.4
	磯和え		きざみのり			ほうれんそう,にんじん	もやし,キャベツ,えのきだけ	
	もちっこ春巻き	★鏡開き★	ハム	チーズ	春巻きの皮,もち,小麦粉	油		
	牛乳		牛乳					
13 火	中華風うま煮丼	むきえびいか豚肉,豆腐,赤みそ,うずら卵		精白米,砂糖,でんぶん	油	にんじん,こまつな	玉葱,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,にんにく,しょうが	762 30.5
	炒りコンニャク	糸けずりひし		三温糖	ごま油		こんにゃく	
	サワーポンチ★リクエスト★			炭酸飲料			パイン缶,みかん缶,黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
14 水	ご飯／牛乳	牛乳		精白米／				764 31.1
	和風れんこんハンバーグ	豚肉,鶏肉,豆腐		生パン粉,砂糖,でんぶん	油		玉葱,れんこん,えのきだけ,ぶなしめじ	
	青菜とコーンのソテー	ベーコン		じゃがいも	油	ほうれんそう	コーン	
	吳汁	大豆,豆乳,白みそ		里芋,でんぶん	油	にんじん,こまつな	ごぼう,こんにゃく,だいこん,長ねぎ	
15 木	味噌カツ丼	豚ひれ肉,赤みそ		精白米,小麦粉,パン粉,砂糖	油,ごま油,白ごま		キャベツ,にんにく	871 40.0
	けんちん汁	鶏肉,豆腐				にんじん,こまつな	はくさい,こんにゃく,だいこん,長ねぎ	
	紅白セリー	●頑張れ受験生！心機一軒メニュー！	粉蒸天	砂糖			アセロラジュース	
	牛乳		牛乳					
16 金	わかめご飯／牛乳		わかめ／牛乳	精白米／				733 31.5
	お好み焼き卵焼き	豚肉,卵	あおのり	砂糖	油	にんじん	干し椎茸,玉葱,キャベツ,酢,しょうが	
	青菜の香味和え					こまつな	りょくとうもやし,はくさい	
	とさんご汁	豚肉,豆腐,白みそ		じゃがいも	有塩バター	にんじん	コーン,長ねぎ	
19 月	ミルクパン＆ジャム／牛乳		牛乳	ミルクパン／			アーモンド,リード,ヤム／	731 34.3
	魚のに昂トマトソース	さわら		小麦粉	オリーブ油,無塩バター,油	トマトジュース	玉葱	
	グリーンポテト		あおのり	じゃがいも				
	せん切り野菜スープ	ベーコン			油	にんじん	玉葱,えのきだけ,キャベツ,セロリー	
20 火	ハヤシライス	豚肉,レンズ豆	粉チーズ	精白米,小麦粉	油,有塩バター	にんじん	玉葱,マッシュルーム缶	813 26.1
	わかめサラダ	わかめ	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱		
	オレンジゼリー		粉蒸天	砂糖			みかん缶,オレンジジュース	
	牛乳		牛乳					
21 水	ゆかり昆布ご飯		塩昆布	精白米		ゆかり粉		788 29.0
	おみくじロッケ	豚肉,卵,шин,うずら卵,たこ		じゃがいも,パン粉,小麦粉	油		玉葱	
	ゆず入り煮浸し			砂糖		にんじん,こまつな	はくさい,ゆず	
	みぞ汁／牛乳	油揚げ,あみぞ,白みそ		わかめ／牛乳			だいこん,長ねぎ／	

★リクエスト★と書かれたメニューはリクエスト給食上位のメニューです。

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal		
		1群	2群	5群	6群	3群	4群			
22 木	ごぼうご飯					精白米,もち米,砂糖	ごま油	にんじん	ごぼう	729 29.8
	ししゃもとイカの南蛮漬け	いか切り身	ししゃも	でんぶん,砂糖			油		長ねぎ	
	野菜と春雨いため					はるさめ	油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,りょくとうもやし,キャベツ	
	かきたま汁／牛乳	豆腐,卵／	牛乳	でんぶん／			こまつな／	長ねぎ／		
23 金	窯焼きビビンバ★リクエスト★	豚肉,赤みそ				精白米,砂糖	油,ごま油	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,大豆もやし	794 30.7
	青のりポテトピーンズ	大豆	あおのり	でんぶん,じゃがいも			油			
	ワンタンスープ					乾燥ワンタンの皮		にんじん,こまつな	もやしたけのこ	
	牛乳					牛乳				
26 月	小松菜のクリームスパゲティ	ベーコン,鶏肉,豆乳	粉チーズ	スペアゲッティ,小麦粉	油,有塩バター	にんじん,こまつな	玉葱,ぶなしめじ			900 32.4
	フレンチサラダ					砂糖	油	ブロッコリー,赤パプリカ	キャベツ,カリフラワー,玉葱	
	小松菜ケーキ	卵,豆乳	粉チーズ	小麦粉,砂糖	有塩バター	こまつな				
	牛乳			牛乳					みかんの予定／	
27 火	さくら飯					精白米				732 31.3
	静岡おでん	●静岡県●	牛肉,黒はんぺん,さつま揚げ,焼き竹輪,がんもどき,うずら卵,かつお節	青のり	ちくわぶ,砂糖			にんじん	こんにゃく,だいこん	
	青菜とささみのあえもの	鶏ささ身			砂糖		こまつな,にんじん		もやし	
	果物／牛乳		牛乳						みかんの予定／	
28 水	ご飯／牛乳		牛乳	精白米／						767 34.5
	江戸千住ねぎ入り肉豆腐	豚肉,豆腐			じやがいも,砂糖	油		糸こんにゃく,干し椎茸,玉葱,江戸千住ねぎ,はくさい		
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま油,ごま油	こまつな,にんじん	キャベツもやし,きゅうり,玉葱			
	食べ比べ丼								いちご二種予定	
29 木	ご飯／のりの佃煮		のり	精白米／砂糖						701 34.1
	鮭の照り焼き	鮭			砂糖					
	ごま入り煮浸し				すりごま		ほうれんそう,にんじん	キャベツ		
	すいとん汁／牛乳	豚肉／	牛乳	小麦粉,白玉粉／	油／	にんじん,こまつな／	ごぼう,だいこん,はくさい,長ねぎ／			
30 金	シナモントースト				食パン,砂糖	有塩バター				751 28.4
	ポークピーンズ	ウィンナー,豚肉,白いんげん豆		じゃがいも,砂糖	油	にんじん,トマト	玉葱			
	カレードレッシングサラダ	ツナ		砂糖	油	こまつな,赤パプリカ	キャベツ,きゅうり,コーン,玉葱			
	牛乳		牛乳							



*毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
*果物以外は、全て加熱しています。
*行事・その他により、献立を変更する場合があります。



※下線部の食材は東京都産のものを使用します