



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	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	おきえび,いか,豚肉,豆腐,赤みそ,うすら卵		精白米,砂糖,でんぷん	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	糸けすりぶし		三温糖	ごま油	こんにゃく		
	サワーポンチ★リスト★			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,でんぷん	油		玉葱,れんこん,えのきだけ,ぶなしめじ	
	青菜とコーンの酢汁	ベーコン		じゃがいも	油	ほうれんそう	コーン	
	呉汁	大豆,豆乳,赤みそ		里芋,でんぷん	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	
	紅白ゼリー		粉寒天	砂糖			アセロラジュース	
	牛乳		／牛乳					
16金	わかめご飯／牛乳		炊き込みわかめ／牛乳	精白米／				733 31.5
	お好み焼き風卵焼き	豚肉,卵	あおのり	砂糖	油	にんじん	干し椎茸,玉葱,キャベツ,しょうが	
	青菜の香味和え				ごま油,白ごま	こまつな	りょくとうもろやし,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／			ブルーベリージャム／	731 34.3
	魚のにじみソース	さくら		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	
20火	ハヤシライス	豚肉,レンズマメ	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		粉寒天	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
	おみくじコロッケ	豚肉,卵,ウィンナー,うすら卵,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	
	みそ汁／牛乳	油揚げ,赤みそ,白みそ	わかめ／牛乳				だいこん,長ねぎ／	

★リスト★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	でんぷん,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,りょくとうもろやし,キャベツ	
	かきたま汁／牛乳	豆腐,卵／	／牛乳	でんぷん／		こまつな／	長ねぎ／	
23金	窯焼きビビンバ★リスト★	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
	青のりポテトビーンズ	大豆	あおのり	でんぷん,じゃがいも	油			
	ワンタンスープ	鶏肉		乾燥わかしの皮		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	スパゲッティ,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					
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,うすら卵,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		じゃがいも,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	
	食べ比べ苺						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			砂糖	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
	ポークビーンズ	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