1月の献立

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	エネルギー kcal
10 水	ポークカレーライス★ﾘｸｴｽﾄ★	豚肉		米,じゃがいも,小麦粉	油,バター	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉葱	801
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖	油,ごま油	にんじん,こまつな	きゅうり,もやし,玉葱	
	オレンジゼリー		寒天	砂糖			オレンジジュース,みかん缶	
	牛乳		牛乳					
11 木	わかめご飯		わかめ	米				787
	いり鶏 ★鏡開き★	鶏肉		砂糖	油	にんじん,さやいんげん	ごぼう,だいこん,干し椎茸,こんにゃく	
	青菜の香味和え				ごま油,白ごま	ほうれんそう	りょくとうもやし,キャベツ	
	白玉あずき／牛乳	あずき／	／牛乳	砂糖,白玉粉,上新粉／				
12 金	坦々つけ麺★ﾘｸｴｽﾄ★	豚肉,赤みそ,豆みそ		中華めん,砂糖	油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,コーン,長ねぎ,もやし	898
	春巻き	豚肉		春巻きの皮,じゃがいも,春雨,でんぷん,小麦粉	油	にんじん	しょうが,玉葱,もやし,干し椎茸	
	果物（りんごの予定）						りんご	
	牛乳		牛乳					
15 月	五目ご飯	鶏肉		米,砂糖	油	にんじん	ごぼう	739
	ひじき入り厚焼き卵	豚肉,卵	ひじき	砂糖	油	にんじん	玉葱	
	小松菜の煮びたし	油揚げ				こまつな	はくさい	
	みそ汁／牛乳	豆腐,赤みそ,白みそ／	わかめ／牛乳				玉葱／	
16 火	はちみつレモントースト			食パン,はちみつ,グラニュー糖	バター		レモン	725
	カレーシチュー	鶏肉,豆乳,白いんげん豆	粉チーズ	じゃがいも,小麦粉	油,バター	にんじん	玉葱,グリンピース	
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油,ごま油	こまつな,にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	
	牛乳		牛乳					
17 水	回鍋肉丼	豚肉,赤みそ,豆みそ		米,砂糖,でんぷん	油,ごま油	ピーマン,にんじん	しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,たけのこ	754
	中華風たまごスープ	鶏肉,豆腐,卵		でんぷん	ごま油	ほうれんそう	干し椎茸	
	ミルクゼリー苺ソース		牛乳	寒天,砂糖,でんぷん			いちご	
	牛乳		牛乳					
18 木	あんかけうどん	鶏肉,油揚げ		うどん,でんぷん		にんじん,こまつな	干し椎茸,はくさい,玉葱	817
	ごまドレッシングサラダ			砂糖	すりごま,ごま油,油	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	
	パリっとポテト		チーズ	じゃがいも,ぎょうざの皮,小麦粉	マヨネーズ(卵なし),油			
	牛乳		牛乳					
19 金	ご飯／牛乳		／牛乳	米／				748
	焼きさばのみそだれがけ	さば,赤みそ		砂糖				
	切り干し大根の煮物	油揚げ		砂糖		にんじん,さやいんげん	切干しだいこん,干し椎茸,糸こんにゃく	
	むらくも汁	豆腐,卵		でんぷん		こまつな	えのきたけ,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） 1群	2群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	エネルギー kcal
22 月	ソース焼きそば	豚肉	あおのり	中華めん,じゃがいも	油	にんじん	玉葱,もやし,キャベツ	768
	中華きゅうり			砂糖	ごま油		きゅうり	
	大学芋			さつまいも,ざらめ,水あめ	油			
	牛乳		牛乳					
23 火	えびクリームライス	むきえび,鶏肉,白いんげん豆,豆乳	牛乳,生クリーム	米,小麦粉	バター,油	にんじん	玉葱,エリンギ,マッシュルーム,えのきたけ	770
	しらたきサラダ			砂糖	油,ごま油,ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉葱,しらたき	
	果物（りんごの予定）						りんご	
	牛乳		牛乳					
24 水	ご飯			米				815
	鶏肉のから揚げ★ﾘｸｴｽﾄ★	鶏肉		でんぷん	油		しょうが	
	ごま入り煮びたし			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／	
25 木	きなこトースト	きな粉		黒砂糖食パン,砂糖	バター			812
	ポークシチュー	豚肉	粉チーズ	じゃがいも,小麦粉	油,有塩バター	にんじん,カットトマト缶	にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム缶	
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	
	牛乳		牛乳					
26 金	ご飯			米				878
	きんぴらコロッケ	豚ひき肉,卵		じゃがいも,砂糖,小麦粉,パン粉	油	にんじん	玉葱,ごぼう	
	ゆず入り煮びたし			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／	
29 月	ご飯／ひじきのふりかけ		／ひじき,ちりめんじゃこ	米／	／ごま	／ゆかり粉		745
	江戸千住ねぎ入り肉豆腐	豚肉,豆腐		車ふ,砂糖	油	にんじん,ほうれんそう	玉葱,江戸千住ねぎ,椎茸,えのきたけ,しらたき	
	野菜のピリ辛和え ●東京都①●（地産地消給食）			砂糖	ごま油	こまつな,にんじん	大豆もやし,にんにく	
	牛乳		牛乳					
30 火	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	スパゲティ,小麦粉	油,バター	にんじん,こまつな	玉葱,ぶなしめじ	865
	フレンチサラダ			砂糖	油	にんじん,パプリカ	キャベツ,きゅうり,玉葱	
	小松菜ケーキ ●東京都②●（地産地消給食）	卵,豆乳	粉チーズ	小麦粉,砂糖	バター	こまつな		
	牛乳		牛乳					
31 水	チキンライス	鶏肉		米	油	にんじん	玉葱,マッシュルーム缶,グリンピース	764
	ツナサラダ	ツナ缶		砂糖	油,ごま油	こまつな,にんじん	きゅうり,キャベツ	
	かぼちゃのポタージュ	白いんげん豆,豆乳,豆乳クリーム			バター	にんじん,かぼちゃ	玉葱	
	牛乳		牛乳					

※29日、30日使用のにんじん、こまつな、江戸千住ねぎは東京都産を使用する予定です。（下線部）