

令和5年度 1月学校給食献立予定表

足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	給食はあひません						
10 水	ななくさうどん 		ツナとかいそうのサラダ スイートポテト	学乳、鶏肉、油揚げ、ツナオイル漬け、カットわかめ、豆乳、豆乳クリーム	冷凍うどん、油、砂糖、白いりごま、さつまいも、豆乳クリームバター	にんじん、だいこん、こまつな、せり、かぶ、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	565 kcal 22.1 g 18.5 g 1.6 g
11 木	ミルクパン		おみくじコロケ ごもくわかめスープ	学乳、豚肉、いんげんまめ、豆乳、フランクフルト、うずら卵水煮、たこ足、鶏肉、カットわかめ、木綿豆腐	ミルクパン、じゃがいも、油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、ごま油、白いりごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ	606 kcal 26.6 g 23.3 g 2.4 g
12 金	ごはん		やきさばのみそだれ ごまあえ ごじる	学乳、さば、赤みそ、大豆、木綿豆腐、白みそ	米、砂糖、白すりごま、こんにゃく、油	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	597 kcal 27.9 g 21.1 g 2.0 g
15 月	ひじきごはん		ほっけやき はくさいのゆずふうみにらたまじる	学乳、芽ひじき、鶏肉、油揚げ、ほっけ、木綿豆腐、たまご	米、油、砂糖、でんぷん	にんじん、グリーンピース、はくさい、きゅうり、ゆず、たまねぎ、にら	561 kcal 30.4 g 18.5 g 2.8 g
16 火	ルーローハン 【世界のこんだて：台湾】		A B C スープ みかん	学乳、豚肉、うずら卵水煮、フランクフルト	米、こんにゃく、油、砂糖、でんぷん、ABCマカロニ	たけのこ、干し椎茸、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、セロリー、こまつな、みかん	635 kcal 24.5 g 21.0 g 2.1 g
17 水	えびクリームライス		ビーンズサラダ りんご	学乳、冷凍むきえび、鶏肉、調理用牛乳、豆乳、ひよこまめ	米、豆乳クリームバター、油、小麦粉、砂糖、白いりごま	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、もやし、りんご	603 kcal 22.1 g 18.9 g 1.9 g
18 木	ピザトースト		かぼちゃとさつまいものポタージュ レモンしょうゆドレッシングサラダ	学乳、ベーコン、ピザチーズ、白いんげんビュレ、調理用牛乳、豆乳、豆乳クリーム	無塩食パン、油、さつまいも、豆乳クリームバター、砂糖	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、パセリ、もやし、きゅうり、キャベツ、冷凍ホールコーン、レモン	561 kcal 22.5 g 24.6 g 2.1 g
19 金	おやこどん		おみそしる みかん	学乳、鶏肉、たまご、刻みのり、カットわかめ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、みかん	576 kcal 26.3 g 15.3 g 2.5 g
も り も り 給 食 ウ ィ ー ク (1/22~1/26)							
22 月	わかめごはん		さわらのさいきょうやき もやしのごまじょうゆのっぺいじる	学乳、炊きこみわかめ、さわら、白みそ、豚肉、木綿豆腐	米、白いりごま、砂糖、油、じゃがいも、こんにゃく、でんぷん	しょうが、もやし、きゅうり、にんじん、長ねぎ、ごぼう、だいこん	564 kcal 26.6 g 17.2 g 2.3 g
23 火	みそにこみうどん		ツナサラダ もちもちかぼちゃドーナツ	学乳、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、ツナオイル漬け、木綿豆腐、きな粉	無塩冷凍うどん、油、ごま油、砂糖、小麦粉、白玉粉	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、もやし、かぼちゃ	621 kcal 24.1 g 24.9 g 2.0 g
24 水	ピリカラあだちなどん		しろみそドレッシングサラダ みかん	学乳、豚肉、白みそ	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、冷凍ホールコーン、みかん	598 kcal 20.5 g 16.6 g 1.4 g
25 木	ストロベリーフレンチトースト		コーンシチュー こえびのサラダ	学乳、たまご、調理用牛乳、鶏肉、豆乳、豆乳クリーム、豆乳クリームバター、インゲン豆、冷凍むきえび	食パン、砂糖、バター、じゃがいも、油、白すりごま	たまねぎ、にんじん、冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	584 kcal 26.9 g 21.6 g 2.2 g
26 金	キムタクチャーハン		フライドポテトサラダ たまごとあおなのスープ	学乳、豚肉、ベーコン、たまご	米、ごま油、白いりごま、じゃがいも、揚げ油、砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、はくさいキムチ、ピーマン、にんじん、たくあん、キャベツ、きゅうり、もやし、冷凍ホールコーン、たまねぎ、こまつな	572 kcal 19.0 g 23.2 g 2.4 g
29 月	たきこみいなり		ししゃものかおりあげ ごしきあえ めかたまじる	学乳、油揚げ、ししゃも、乾燥めかふ、たまご	米、砂糖、白いりごま、でんぷん、小麦粉	にんじん、干し椎茸、こまつな、もやし、キャベツ、冷凍ホールコーン、たまねぎ	588 kcal 23.1 g 21.2 g 2.4 g
30 火	ブルコギどん 【野菜の日：はくさい】		トック入りはくさいスープ みかん	学乳、豚肉、鶏肉	米、砂糖、油、ごま油、でんぷん、トック	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しょうが、にんにく、はくさい、長ねぎ、干し椎茸、こまつな、みかん	610 kcal 24.5 g 17.1 g 2.2 g
31 水	スパゲッティミートソース		わかめとツナのサラダ グレープゼリー	学乳、豚肉、ツナオイル漬け、カットわかめ、粉寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、ぶどうジュース	564 kcal 22.4 g 20.8 g 2.1 g

※ 仕入れの都合により、材料や献立内容 を変更することがあります。