

1月の献立表

新座市立東野小学校

日付	献立名	おもな食品				家庭数 エネルギー (kcal) 2人分当量 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
11 (水)	牛乳	牛乳				651 21.3
	ちらし寿司☆	鶏卵 油揚げ のり	米 ごま 砂糖 米サラダ油	かんぴょう 人参 干し椎茸 筍	酒 醤油 塩 酢	
	七草汁	鶏肉 豆腐		大根 白菜 かぶ せり 水菜 小松菜 長ねぎ	味噌 酒	
	はちみつレモンゼリー☆		はちみつレモンゼリー(ゼラチン不使用)			
12 (木)	牛乳	牛乳				622 31.7
	肉うどん☆	豚肉 油揚げ	うどん 米サラダ油	ごぼう 人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	塩 酒 醤油 みりん	
	笹かまののりごま揚げ	鶏卵 笹かま のり	小麦粉 ごま なたね油			
	ミニトマト☆			ミニトマト		
13 (金)	牛乳	牛乳				592 25.3
	キムチチャーハン☆	鶏卵 豚肉	米 米サラダ油 ごま油	キムチ(大根・白菜・人参) にら	酒 醤油 塩	
	春雨スープ☆	鶏肉	緑豆春雨 米サラダ油 ごま油	人参 もやし 干し椎茸 筍 長ねぎ チンゲンサイ	酒 塩 胡椒 醤油	
	チーズ	チーズ				
16 (月)	コーヒー牛乳☆	コーヒー牛乳				686 22.2
	カレーライス☆	豚肉	米 小麦粉 米サラダ油 じゃがいも はちみつ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	カレー粉 ワイン 塩 胡椒 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油	
	ハムと海藻のサラダ☆	ハム 海藻ミックス	米サラダ油 ごま油 砂糖	こんにゃく キャベツ きゅうり 人参 もやし ホールコーン	塩 胡椒 酢 醤油	
17 (火)	牛乳	牛乳				586 27.2
	ごはん☆		米			
	ひじきふりかけ	ひじき しらす干し	ごま	ゆかり	酒 醤油	
	いかのかりん揚げ☆	いか	でん粉 なたね油	生姜	酒 醤油	
18 (水)	切干大根のピリ辛炒め☆	豚肉	米サラダ油 砂糖	切干大根 長ねぎ 生姜 ニンニク 小松菜	トウバンジャン 酒 醤油 味噌 みりん	646 27.6
	牛乳	牛乳				
	ライスボールパン☆		ライスボールパン(鶏卵不使用・乳使用)			
	ポークシチュー☆	豚肉	小麦粉 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ	ワイン 塩 胡椒 オールスパイス 醤油 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース	
19 (木)	チーズサラダ☆	チーズ	米サラダ油 砂糖	ホールコーン キャベツ 人参 きゅうり	塩 胡椒 酢 醤油	569 22.7
	牛乳	牛乳				
	磯辺チーズもち☆	チーズ のり	もち		醤油	
	打ち込み汁	豚肉 油揚げ	うどん 米サラダ油	大根 ごぼう 人参 干し椎茸 白菜 小松菜 長ねぎ	酒 味噌 醤油 みりん	
20 (金)	みかん☆		みかん			643 26.9
	牛乳	牛乳				
	シーフードピラフ	えび いか ベーコン	米 米サラダ油	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ホールコーン ピーマン	塩 胡椒 ワイン 醤油	
	ポトフ☆	豚肉 ウィンナー	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	ワイン 塩 胡椒	
23 (月)	ぶどうゼリー☆		ぶどうゼリー(ゼラチン不使用)			552 22.5
	牛乳	牛乳				
	ごはん☆		米			
	小松菜のふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま ごま油	小松菜	塩 酒	
24 (火)	大根のあつあつ煮	鶏肉	砂糖	大根 人参 こんにゃく	醤油 酒 味噌	657 28.8
	ぼんかん			ぼんかん		
	牛乳	牛乳				
	焼き鳥丼	鶏肉	米 でん粉 なたね油 砂糖	長ねぎ 生姜	酒 みりん 醤油 一味唐辛子	
25 (水)	白菜のみそ汁☆	厚揚げ		白菜 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	酒 味噌	670 29.0
	牛乳	牛乳				
	塩ラーメン☆		中華麺 ごま油	ニンニク 生姜 人参 もやし キャベツ 長ねぎ 干し椎茸 ホールコーン	酒 塩 胡椒 醤油	
	揚げシュウマイ☆	豚肉 鶏肉	シュウマイの皮 でん粉 ごま油 なたね油	玉ねぎ 干し椎茸 生姜	オイスターソース 塩 胡椒 醤油 酒	
26 (木)	牛乳	牛乳				564 22.1
	たきこみせりごはん	鶏肉	米 砂糖 米サラダ油	せり 人参 干し椎茸 筍	醤油 酒	
	せんべい汁	豚肉 油揚げ	南部せんべい(小麦粉使用) ごま油	大根 ごぼう 人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	酒 醤油 味噌	
	いよかん			いよかん		
27 (金)	牛乳	牛乳				628 24.8
	わかめごはん☆	わかめ ちりめんじゃこ	米 ごま		酒	
	さばのみそ煮☆	さば	砂糖	生姜 長ねぎ	みりん 酒 醤油 味噌	
	白菜の昆布漬け☆	昆布		白菜 人参 きゅうり	醤油 塩	
30 (月)	牛乳	牛乳				649 29.7
	きなこ揚げパン☆	きなこ	ツイストパン(鶏卵不使用・乳使用) なたね油 砂糖		塩	
	肉団子スープ	鶏卵 豚肉 鶏肉	でん粉 ごま油	長ねぎ 生姜 人参 干し椎茸 筍 白菜 チンゲンサイ	酒 醤油 塩 胡椒	
	ヨーグルト☆	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
31 (火)	牛乳	牛乳				574 29.5
	ペスカトーレスパゲティ	えび いか ベーコン 粉チーズ	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 赤唐辛子 玉ねぎ セロリ トマト缶 トマトジュース	塩 胡椒 ワイン バジル オレガノ ローリエ	
	豆ハムサラダ☆	ハム	米サラダ油	枝豆 ホールコーン キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	塩 胡椒 酢 醤油 マスタード	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

6年生の家庭科の「くふうしよう楽しい食事」の授業の中で、給食の献立を立てたり、人気のある献立やまた食べたい給食について話をしました。

☆のついた献立は、6年生からリクエストがあった献立です。