

1月献立表

平成22年12 月
目黒区立油面小学校
校 長 保木井 繁
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名		おもな食材			エネルギー (kal) たんぱく質 (g)
				赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	
11	火	七草雑炊 野菜の炊き合わせ	松風焼き くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏挽肉 赤味噌 刻みのり たまご 牛乳	米 麦 パン粉 さとう じゃが芋 米油	にんじん かぶ 小松菜 せり さやいんげん 白菜 大根 長ねぎ しょうが たけのこ	645kal 27.3 g
12	水	手づくりピロシキ くだもの	ボルシチ	牛乳 たまご 豚挽き肉 豚肉 ひじき 生クリーム 牛乳	薄力粉 強力粉 さとう パン粉 じゃが芋 バター 米油	にんじん パセリ ホールトマト かぶ 玉葱 セロリー にんにく みかん	659kal 24.3 g
13	木	カうどん くだもの	大豆とじゃこのサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆 (乾)わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	さとう まるもち でん粉 冷凍うどん 米油 ごま油	小松菜 さやいんげん にんじん 玉葱 干し椎茸 きゅうり 生姜 長ねぎ きんかん	722kal 27.3 g
14	金	あけぼのご飯 切り干し大根の煮物	鯖の味噌煮 ピーチゼリー	牛乳 さば 白みそ さつま揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ カラギーナン 牛乳	米 麦 さとう 白いりごま 米油	にんじん さやいんげん しょうが 切干大根 ネクター レモン	655kal 26.6 g
17	月	ご飯 くだもの	麻婆豆腐 もやしの甘酢煮	牛乳 豚挽き肉 赤味噌 八丁味噌 豆腐 油揚げ 牛乳	米 さとう でん粉 米油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 長ねぎ グリーンピース もやし みかん	604kal 25.9 g
18	火	ポテトミートサンド 春雨スープ	クリームチーズサンド 野菜チップス	牛乳 豚挽き肉 豚肉 たまご ヨーグルト クリームチーズ	コッペパン 黒砂糖パン さとう 春雨 米油 バター	にんじん 小松菜 パセリ 玉葱 長ねぎ しょうが れんこん	739kal 23.6 g
19	水	スパゲッティ・ミートソース コーンと茹で野菜サラダ		牛乳 豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 さとう オリーブ油 バター 米油	ホールトマト パセリ にんじん にんにく しょうが セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	662kal 24.3 g
20	木	キムチチャーハン くだもの	わんたんスープ	牛乳 たまご 豚肉 豚挽き肉 牛乳	米 麦 米油 ごま ごま油 わんたんの皮	にんじん 小松菜 にら 白菜 干し椎茸 もやし たけのこ 長ねぎ しょうが	656kal 25.5 g
21	金	切干大根ご飯 五目きんぴら	さんまの梅煮 みそ汁	牛乳 油揚げ さんま さつま揚げ 豆腐 白味噌 生わかめ 牛乳	米 さとう こんにゃく 米油	にんじん さやいんげん しょうが 切干大根 梅干 ごぼう たけのこ れんこん 玉葱 長ねぎ	793kal 23.3 g
24	月	里芋としめじのご飯 野菜のしらす和え	ぎせい豆腐あんかけ	牛乳 油揚げ 豚挽き肉 豆腐 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 さとも さとう でん粉 米油 ごま油	さやいんげん にんじん パセリ 小松菜 しめじ 干し椎茸 玉葱 もやし	648kal 21.4 g
25	火	五穀ご飯 かみなりこんにゃく	魚のから揚げ野菜あんかけ かぶとりんごのサラダ	牛乳 マルーサ 豚挽き肉 牛乳	米 きび あわ ひえ 麦 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん にら かぶ たけのこ もやし 長ねぎ きゅうり りんご	633kal 25.4 g
26	水	味噌ラーメン 大根サラダ	煮たまご	牛乳 豚肉 赤味噌 たまご 糸削り節 牛乳	生中華麺 でん粉 さとう 米油 ごま油	にんじん にら 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 きくらげ もやし	665kal 25.2 g
27	木	天丼 白菜のごま和え	すまし汁	牛乳 いか たまご 牛乳 ちりめんじゃこ 干しえび 生わかめ	米 小麦粉 さとう 米油 ごま	かぼちゃ 万能ねぎ 玉葱 ホールコーン 白菜 えのきだけ	702kal 28.3 g
28	金	フィッシュサンド くだもの	ポトフ	牛乳 モウコサメ たまご 豚肉 ウインナー 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 米油	にんじん かぶ(葉) きゃべつ 玉葱 みかん	636kal 27.7 g
29	土	カレーライス フルーツヨーグルト	華風きゅうり	牛乳 豚肉 生クリーム 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 さとう 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゅうり みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	659kal 23.9 g

☆給食は都合により変更することがあります。
☆果物はりんご・みかん・など使用する予定です。