

※献立の中に初めて食べる野菜・果物などの食材がある場合、まずはご家庭でお試しください。

1月予定献立表

※都合により献立が変更になる場合があります。

目黒区立不動小学校

日	献立名	牛乳	<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	
			鶏肉,油揚げ	精白米,調合油,砂糖,でん粉	精白米	梅(塩漬)	586 kcal 20.7 g 13.7 g 1.7 g	
9 金	七草あんかけごはん	お正月給食	蒸しかまぼこ	砂糖,ごま油	にんじん,だいこん,ゆず			
	ゆずなます風		さつまいも					
	焼き芋							
13 火	梅わかめごはん	鏡開き給食	かまあげしらす,わかめご飯の素	精白米	梅(塩漬)	625 kcal		
	松風焼き		鶏肉,木綿豆腐,赤みそ,豆乳	三温糖,でん粉,調合油,ごま(いり)	長ねぎ,しょうが	26.3 g		
	白玉雑煮		鶏肉,絹ごし豆腐	白玉粉	にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな	19.0 g		
14 水	高野豆腐丼		豚肉,凍り豆腐	精白米,調合油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,えのきたけ,こまつな	579 kcal		
	切干大根の味噌汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,生わかめ	じゃがいも	切干だいこん	23.8 g		
	果物(天草オレンジ)				天草オレンジ	18.1 g		
15 木	黒砂糖コッペパン			黒砂糖パン		581 kcal		
	チリコンカン		大豆(国産、乾),豚肉,粉チーズ	調合油,薄力粉	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールコーン缶	25.9 g		
	コーンサラダ			調合油,オリーブ油,三温糖	ホールコーン缶,キャベツ,こまつな,にんにく	23.5 g		
16 金	えびクリームライス		鶏肉,牛乳,いんげんまめ(ゆで),生クリーム(乳),シュレットチーズ,むきえび(養殖)	精白米,バター,調合油,米粉	にんじん,玉葱,しめじ,パセリ	608 kcal		
	カリカリ高野豆腐のサラダ		凍り豆腐	大豆油,でん粉,ごま油,砂糖,調合油	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン缶	22.4 g		
	果物(スイーツプリング)				スイーツプリング	21.1 g		
19 月	ご飯			精白米		664 kcal		
	サバコロッケ		さば(水煮缶詰),豆乳	調合油,じゃがいも,オリーブ油,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥)	玉葱,しょうが	22.8 g		
	塩昆布和え		塩昆布	ごま(いり),ごま油	キャベツ,こまつな,だいこん	21.5 g		
	豆腐の味噌汁		木綿豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ		長ねぎ	2.3 g		
20 火	おんぷ♪トースト	連合音楽会 応援給食		食パン,バター,グラニュー糖		594 kcal		
	具だくさんコーンスープ		鶏肉,牛乳,豆乳,いんげんまめ(ゆで)	調合油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,にんじん,クリームコーン缶,ホールコーン缶	21.8 g		
	ほうれん草サラダ		ベーコン	調合油,三温糖	ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん	26.6 g		
21 水	ご飯			精白米		616 kcal		
	家常豆腐		豚肉,赤みそ,生揚げ	調合油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮缶詰),しめじ,ピーマン	27.0 g		
	玉子とわかめの中華スープ		生わかめ,たまご	調合油,でん粉,ごま油	長ねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ	22.2 g		
22 木	ビーンズキーマカレー		豚肉,大豆(国産、乾),豆乳	精白米,調合油,三温糖,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,ホールトマト(缶)	604 kcal		
	粒マスタードレッシング サラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン缶,玉葱,にんにく	22.3 g		
	果物(りんご)サンふじ				りんご(皮つき、生)	18.5 g		
23 金	サーモンクリームスパゲティ	世界の料理 カナダ	牛乳,生鮭,ベーコン,豆乳,生クリーム(乳)	マカロニ・スパゲティ,オリーブ油,薄力粉,バター,調合油	こまつな,にんにく,玉葱	616 kcal		
	グリーンサラダ		カナダの国旗	調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,玉葱	25.4 g		
	メープルケーキ		たまご,牛乳	無塩バター,グラニュー糖,メープルシロップ,薄力粉	りんご(缶詰)	23.1 g		
26 月	ご飯			精白米		602 kcal		
	めばるの幽庵焼き		めばる		しょうが,ゆず	28.6 g		
	五郎島金時のきんぴら			調合油,さつまいも,ごま油,ごま(いり)	にんじん	15.9 g		
	治部煮		鶏肉	薄力粉,さといも,生ふ(すだれ麩),三温糖	にんじん,たけのこ(水煮缶詰),れんこん,せり	1.9 g		
27 火	かき揚げうどん	東京都ゆかりの 給食	鶏肉,さつま揚げ,いか,大豆(国産、乾),豆乳	冷凍細うどん,調合油,三温糖,薄力粉,米粉,大豆油	にんじん,玉葱,しめじ,はくさい,こねぎ	604 kcal		
	小松菜のゆかり和え				こまつな,キャベツ	23.9 g		
	さつま芋の甘煮			さつまいも,砂糖		20.2 g		
28 水	油麺丼	宮城県 郷土料理	たまご	精白米,油ふ,しらたき,三温糖,でん粉	玉葱,長ねぎ,こまつな	601 kcal		
	はっと汁		油揚げ	薄力粉	にんじん,だいこん,ごぼう,まいたけ,長ねぎ,せり	21.9 g		
	果物(スイーツプリング)				スイーツプリング	15.6 g		
29 木	ごまご飯	友好都市の料理 (中国北京市)				2.0 g		
	鶏の北京ダック風		鶏肉	精白米,ごま(いり)		584 kcal		
	中華春雨サラダ		中国の国旗	ごま油,はちみつ		23.5 g		
30 金	わかめスープ	友好都市の料理 (韓国ソウル特区)	木綿豆腐,生わかめ	普通はるさめ(乾),砂糖,調合油,ごま油	にんじん,キャベツ,もやし,ほうれんそう	21.7 g		
	コンナムルクツバ		豚肉	精白米,ごま油,ごま(いり)	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,せり	2.2 g		
	しらずと小松菜のナムル		かまあげしらす	ごま(いり),ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,はくさい,こまつな,にんにく	1.7 g		
	豆腐ドーナツツ		豆乳,絹ごし豆腐	薄力粉,砂糖,オリーブ油,大豆油	韓国の国旗	1.7 g		