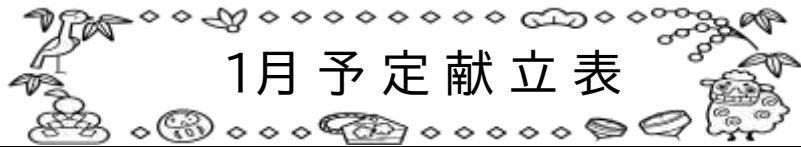


※献立の中に初めて食べる野菜・果物などの食材がある場合、まずはご家庭でお試ください。

※都合により献立が変更になる場合があります。



1月 予定献立表

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	1食あたりの たんぱく質 食塩相当量
9金	七草あんかけごはん	○	鶏肉,油揚げ	精白米,調合油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,長ねぎ,だいこん,はくさい,かぶ,こまつな,せり	586 kcal
	ゆずなます風		蒸しかまぼこ	砂糖,ごま油	にんじん,だいこん,ゆず	20.7 g
	焼き芋			さつまいも		13.7 g
						1.7 g
13火	梅わかめごはん	○	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
						2.6 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	切干しだいこん	23.8 g
	果物(天草オレンジ)				天草オレンジ	18.1 g
						2.1 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
						2.6 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),シュレッドチーズ,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(スイートスプリング)				スイートスプリング	21.1 g
						1.7 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	おんぶトースト	○		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
						2.6 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
						1.9 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,ホールドマト(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
						1.4 g
23金	サーモンクリームスパゲティ	○	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			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
						1.6 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	○	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
						1.9 g
28水	油麩丼	○	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(スイートスプリング)				スイートスプリング	15.6 g
						2.0 g
29木	ごまご飯	○		精白米,ごま(いり)		584 kcal
	鶏の北京ダック風		鶏肉	ごま油,はちみつ		23.5 g
	中華春雨サラダ			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
	わかめスープ		木綿豆腐,生わかめ	ごま油	長ねぎ	2.2 g
30金	コンナムルクツパ	○	豚肉	精白米,ごま油,ごま(いり)	にんにく,しょうが,にんじん,だいずもやし,長ねぎ,にら	589 kcal
	しらすと小松菜のナムル		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	21.4 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		19.4 g
						1.7 g