

令和6年度 1月 献立表

目黒区立東山小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
9 木	鶏そぼろご飯	○	鶏ひき肉	精白米、油、砂糖	しょうが、にんにく、さやえんどう	しょうゆ、酒、本みりん	602 kcal
	大豆とじゃこのカリカリ揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、油、砂糖、ごま		しょうゆ	26.4 g
	七草汁		鶏肉、蒸しかまぼこ		にんにく、だいこん、かぶ、こまつな、せり、みつば	かつお厚削り節(出汁用)、酒、塩、うすくちしょうゆ	
	みかん				みかん		
10 金	かうどん	○	油揚げ、鶏肉	砂糖、もち、冷凍うどん	にんにく、玉葱、はくさい、長ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお厚削り節(出汁用)、しょうゆ、酒、本みりん、塩	617 kcal
	糸寒天のごま酢和え		糸寒天、わかめ	砂糖、ごま	にんにく、きゅうり、もやし	酢、しょうゆ、本みりん	27.6 g
14 火	きのこおこわ	○	鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、油、砂糖	えのきたけ、しめじ、エリンギ、にんにく、さやいんげん	出し昆布、酒、しょうゆ、本みりん	586 kcal
	ゆず大根			砂糖	だいこん、たかのつめ、ゆず	塩、しょうゆ、酢	27.1 g
	たら汁		たら、赤みそ、豆腐	さといも	にんにく、はくさい、長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)、酒	
15 水	中華丼	○	豚肉、いか、むきえび、うずら卵	精白米、精麦、油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、にんにく、玉葱、はくさい、チンゲンツアイ	酒、塩、こしょう、しょうゆ	581 kcal
	パリパリサラダ			砂糖、ごま油、ワタンの皮、油	キャベツ、きゅうり、にんにく、もやし、だいこん	酢、しょうゆ、からし(粉)、塩	27.4 g
16 木	ガーリックトースト	○		食パン、バター、オリーブ油	にんにく、パセリ	塩	625 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉葱、にんにく、パセリ	白ワイン、鶏がら、ロリエ(葉)、塩、こしょう	24.7 g
	大豆のサラダ		大豆	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんにく、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	
17 金	ご飯	○		精白米			602 kcal
	鰯のねぎ味噌焼き		さわか、赤みそ	砂糖	しょうが、長ねぎ	酒、しょうゆ、本みりん	26.5 g
	ごま和え			砂糖、ごま	ほうれんそう、もやし、にんにく	しょうゆ、酒	
	塩肉じゃが		豚肉	油、しらたき、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんにく、さやいんげん	酒、かつお厚削り節(出汁用)、しょうゆ、本みりん、塩	
20 月	鯉と大豆のご飯	○	さけ、あおのり、大豆	精白米、でん粉、油			600 kcal
	漬物				はくさい、にんにく	塩、しょうゆ	25.7 g
	豚汁		豚肉、赤みそ、本糸豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、ごぼう、だいこん、長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)	
21 火	揚げパン	○	きな粉	ミルクパン、グラニュー糖、油		塩	593 kcal
	ワタンスープ		豚肉	油、ワタンの皮、ごま油	にんにく、もやし、にら、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	23.6 g
	和風サラダ		わかめ	油、砂糖	キャベツ、にんにく、きゅうり、ホールコーン	酢、しょうゆ、こしょう、塩	
22 水	チリビーンズライス	○	豚ひき肉、大豆	精白米、精麦、油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんにく、ピーマン、ホールトマト	ターメリック、トマトケチャップ、トマトピューレ、オールスパイス(粉)、トマトチリソース、赤ワイン、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース	691 kcal
	グリーンサラダ			砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんにく、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	20.4 g
	八丈島レモンケーキ		たまご	砂糖、バター、油、薄力粉、はちみつ	八丈フルーツレモン	ベーキングパウダー	
23 木	わかめご飯	○	わかめご飯の素	精白米			570 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、米粉、油		酒、塩、こしょう	24.2 g
	ビーフンの和え物		まぐろ缶詰、白みそ	ビーフン、砂糖、ごま油	こまつな、にんにく、もやし、だいこん、長ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん	
	みそ汁		赤みそ、油揚げ	じゃがいも	玉葱	かつお厚削り節(出汁用)	
24 金	チキンカレーラス	○	鶏肉	精白米、精麦、油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんにく	こしょう、赤ワイン、鶏がら、ロリエ(葉)、塩、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、ターメリック、ガラムマサラ、クミン、コリアンダー、カルダモン、グローブ(粉)、オールスパイス(粉)	661 kcal
	フレンチサラダ			砂糖、油	にんにく、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	19.3 g
	ぶどうゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどうジュース		
27 月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			609 kcal
	ボルシチ		豚肉、いんげんまめ、生クリーム	油、じゃがいも、砂糖、薄力粉、バター	にんにく、玉葱、セロリ、にんにく、キャベツ、ホールトマト	塩、こしょう、赤ワイン、ロリエ、タイム(粉)、豚骨、鶏がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース	25.3 g
	小松菜サラダ		まぐろ缶詰	砂糖、油	こまつな、キャベツ、にんにく、きゅうり、レモン(汁)、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)、しょうゆ	
28 火	五目チャーハン	○	豚肉、たまご	精白米、油、砂糖	にんにく、長ねぎ	塩、しょうゆ、酒、本みりん、塩、こしょう	576 kcal
	中華スープ		豆腐	油	しょうが、長ねぎ、にんにく、はくさい、チンゲンツアイ	酒、鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう	23.5 g
	いよかん				いよかん		
29 水	ちゃんこうどん	○	鶏肉もも、いか、うずら卵	冷凍うどん	にんにく、だいこん、キャベツ、長ねぎ、にら	かつお厚削り節(出汁用)、出し昆布、酒、塩、しょうゆ、本みりん	613 kcal
	もやしの甘酢和え		油揚げ	砂糖、ごま油	もやし、にんにく	しょうゆ、塩、酢	25.3 g
	さつま芋の雪景色			さつま芋も、油、グラニュー糖			
30 木	麦ご飯	○		精白米、精麦			603 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんにく、玉葱、長ねぎ、にら	しょうゆ、酒、トウバンジャン、テンメンジャン	23.9 g
	ナムル			砂糖、ごま油、ごま	もやし、ほうれんそう、にんにく、にんにく	しょうゆ、酢	
	りんご				りんご		
31 金	ご飯	○		精白米			602 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉、ひじき、たまご	油、砂糖	にんにく、切干しだいこん、さやえんどう	しょうゆ、塩、酒、かつお厚削り節(出汁用)	29.4 g
	おかか和え		かつお糸削り		はくさい、にんにく、こまつな	しょうゆ	
	大根のそぼろ煮		豚ひき肉、凍り豆腐	油、砂糖、でん粉	だいこん	酒、かつお厚削り節(出汁用)、しょうゆ、塩	