

令和4年度（5年） 1月献立表

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子
栄養士 長嶋紀久子

目標 好ききらいしないで食べよう

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	栄養価	
							カロリー	たんぱく質
							Kcal	g
11 水	鏡開き カレーうどん		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, なた	油, でん粉, 冷凍うどんめん	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜	水, 酒, 塩, しょうゆ, みりん, カレー粉	699	23.9
	お汁粉(芋よせ入り)	○	あずき	さつまいも, 白玉粉, でん粉, 砂糖, 白 りごま, 油		塩, 水		
	くだもの(みかん)				みかん			
12 木	焼肉丼		豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, ピー マン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 赤みそ, みりん, ガラスープ, トウバンジャン	601	22.7
	とうふのスープ	○	鳥がら, 鶏肉, 豆腐	油	しょうが, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, ねぎ, チン ゲンサイ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	グラニュー糖	パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)			
13 金	小正月(1月15日) あずきごはん(ごま塩とえ)		ささげ	米, もち米, 黒いりごま		水, 塩, 酒	580	25.3
	松風焼き	○	大豆, 鶏挽肉, たまご, 押し豆腐	油, 生パン粉, 砂糖, 白いりごま	たまねぎ, にんじん, しょうが	白みそ, しょうゆ		
	昆布あえ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, はくさい, 小松菜	酢, しょうゆ		
	すまし汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, かまぼ こ, カットわかめ		えのきたけ, 糸みつば	水, うすくちしょうゆ, 塩		
16 月	キムチチャーハン		鳥がら, 豚肉, たまご	米, 麦, 油, 油	しょうが, にんじん, ねぎ, はくさいキムチ漬	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	583	22.8
	大豆と小魚のかわり揚げ	○	大豆, ちりめんじゃこ	じゃがいも, 油, 白いりごま, 砂糖		しょうゆ, みりん		
	ワンタンスープ		鳥がら, 豚挽肉, 押し豆腐	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, なら	水, ワンタンの皮, しょうゆ, 塩, こしょう		
17 火	ごはん			米, 麦		水	591	22.7
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ, 干しひじき, かつお節	ごま油, 白いりごま, 砂糖		しょうゆ, 七味唐辛子		
	肉じゃが煮	○	豚肉, 削り節(だし), さつま揚げ, 焼き竹 輪	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	酒, 水, しょうゆ, みりん		
	みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, 油揚げ		だいこん, えのきたけ, 小松菜	水, 赤みそ, 白みそ		
	くだもの(いよかん)				いよかん			
18 水	二色トースト (ハムチーズ・セサミ)		ポークハム, ピザ用チーズ	ソフフランスパン, マヨネーズ, バター, 白すりごま		パセリ(乾)	762	26.0
	クリームシチュー	○	鶏肉, ベーコン, 鳥がら, 白インゲン豆, 調理用牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, パセリ	白ワイン, 水, 塩, こしょう		
	フレンチサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, パイン缶	酢, 塩, こしょう, 粉辛子		
19 木	かやくごはん		油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	水, うすくちしょうゆ, 塩, 酒, みりん	551	23.4
	魚のみそマヨ焼き	○	ホキ	油, マヨネーズ	たまねぎ, えのきたけ, パセリ	塩, 酒, 白みそ, しょうゆ		
	大根のピリ辛あえ			砂糖, ごま油, 白いりごま	だいこん, きゅうり	みりん, しょうゆ, 七味唐辛子		
	さつま汁		豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし)	油, さつまいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜	酒, 水, 塩, しょうゆ, うすくちしょうゆ		
20 金	スパゲティミートソース		豚挽肉, レンズまめ, 粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, え のきたけ, エリンギ, しめじ, ホールトマト(缶), パセリ	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ト マトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース	702	24.4
	じゃこ入り海藻サラダ	○	ちりめんじゃこ, 海藻サラダ	白いりごま, 砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	酢, しょうゆ, 粉辛子		
	米粉のアップルケーキ		たまご	米粉, 油, バター, 砂糖	りんご	ベーキングパウダー		
23 月	ごはん			米, 麦		水	578	25.6
	のりとひじきの佃煮		もみのり, 削り節(だし), 干しひじき	砂糖, 水あめ		水, しょうゆ, 酒, みりん		
	千草焼	○	鶏挽肉, たまご	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜	酒, 塩, しょうゆ		
	白菜の甘酢あえ			ごま油, 砂糖	にんじん, はくさい, きゅうり, レモン汁	酢, うすくちしょうゆ		
	豚汁		豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, 油揚げ	油	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ	酒, 水, 白みそ, 赤みそ		
24 火	大田区養給食 きなご揚げパン		きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖		塩	729	23.7
	ポトフ	○	豚肉, 鳥がら	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パ セリ	白ワイン, 水, 塩, こしょう		
	もやしのカレー風味			油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	カレー粉, 酢, しょうゆ, 食塩, 粉辛子		
25 水	日本の郷土食(宮城) 仙台鮭丼		鶏肉, 昆布(だし), 削り節(だし), かまぼ こ, たまご	米, 麦, 油, 油麩, でん粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 干しいたけ, 万能ね ぎ	酒, 水, しょうゆ, みりん, 塩	639	25.7
	呉汁	○	豚肉, 削り節(だし), 大豆	油, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ	酒, 水, 白みそ, 赤みそ		
26 木	世界の料理(インド) ナン			ナン			652	20.1
	キーマカレー	○	豚挽肉, 鳥がら, 大豆, 粉チーズ	油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), パセリ	赤ワイン, 水, カレー粉, 塩, こしょう, オールス パイス(粉), 中濃ソース, ウスターソース, しょ うゆ		
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, 砂糖, マヨネーズ	にんじん, ホールコーン(缶), きゅうり	塩, こしょう, 酢, 食塩, 粉辛子		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水		
27 金	始まりの給食 玄米ごはん			米, 玄米		水	571	25.7
	焼き魚(甘塩鮭)	○	甘塩鮭					
	ごまあえ		削り節(だし)	砂糖, 白ねりごま, 白すりごま, 白いりご ま	にんじん, もやし, はくさい, 小松菜	水, しょうゆ, みりん		
	芋煮汁		昆布(だし), 削り節(だし), 牛肉, 豆腐	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, 万能ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩		
30 月	地産地消給食 じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米, 麦, 白いりごま		水	593	22.4
	豚肉と大根のべっこう煮	○	豚肉, 削り節(だし), さつま揚げ	油, こんにゃく, さといも, 砂糖	にんじん, だいこん, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげ ん	酒, 水, 塩, しょうゆ, みりん		
	みそ汁		削り節(だし), 油揚げ, カットわかめ		にんじん, えのきたけ, はくさい, 小松菜	水, 白みそ, 赤みそ		
	くだもの(不知火(デコボン))				デコボン			
31 火	マーボー豆腐丼		豚挽肉, 鳥がら, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水 煮), 干しいたけ, なら	酒, 水, しょうゆ, 赤みそ, 八丁味噌, コチジャン, トウバンジャン	677	23.6
	マロニースープ	○	鳥がら, 鶏肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう		
	スイートポテト		飲用牛乳, 生クリーム	さつまいも, バター, 砂糖				

全国学校給食週間