

令和5年度（6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 好き嫌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	
							エネルギー	たんぱく質
							Kcal	g
10 水	カレーライス	○	豚肉, 鳥がら, レンズまめ, 粉チーズ	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, りんご, パセリ	酒, 水, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス(粉), ガラムマサラ, ウスターソース, 中濃ソース, トマトケチャップ, しょうゆ	646	20.8
	福神漬				福神漬			
	ツナサラダ		ツナ缶(オイル)	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, 粉辛子		
11 木	鶏閉き 五目うどん	○	昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, 油揚げ	油, でん粉, 冷凍うどん	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜	水, 酒, 塩, しょうゆ, みりん	570	27.6
	高野豆腐入り玉子焼き	○	鶏挽肉, 高野豆腐, たまご	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 万能ねぎ	酒, 塩, しょうゆ, みりん		
	おしるこ		あずき	砂糖, 冷凍小粒白玉		水, 塩		
12 金	コーンピラフ	○	鳥がら, ウインナー	米, 麦, 油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールコーン(缶), エリンギ, さやいんげ	塩, 水, 白ワイン, 白こしょう	563	24.6
	魚のモルネーソース焼き	○	ホキ, 牛乳, ピザ用チーズ, 豆乳チーズ口	バター, 小麦粉	パセリ	塩, こしょう, 酒		
	ジュリエンスープ		ベーコン, 鳥がら	油	セロリー, にんじん, しめじ, たまねぎ, しょうが, キャベツ	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
15 月	小正月 あずきごはん	○	ささげ	米, もち米, 黒いりごま		水, 塩, 酒	558	24.4
	松風焼き	○	大豆, 鶏肉(挽肉), 押し豆腐, たまご	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		
	けんちん汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩		
16 火	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	ソフトフランスパン, マヨネーズ, ソフトマーガリン, グラニュー糖, 砂糖, 白すり		パセリ(乾)	628	25.0
	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, 塩, 粉辛子		
17 水	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	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 赤みそ, みりん, トウバンジャン	598	20.3
	わかめスープ	○	鳥がら, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	スイートポテト		豆乳, コクリーム(豆乳クリーム)	さつまいも, ソイレブール(豆乳クリーム), 砂糖		みりん		
18 木	こぎつねごはん	○	削り節(だし), 油揚げ	米, 麦, 砂糖		うすくちしょうゆ, 塩, 水, みりん	561	24.3
	魚(ほき)のみそマヨ焼き	○	ほき, 牛乳, ピザ用チーズ	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		
	野菜のピリ辛あえ			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		
	さつまい		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		
19 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, エリンギ, ホールトマト(缶), パセリ	赤ワイン, 食塩, 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	582	22.3
	バリバリサラダ			油, 砂糖, 油, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	しょうゆ, 酢, 塩, 粉辛子		
	くだもの(りんご)				りんご			
22 月	釜焼きビビンバ	○	豚挽肉, たまご, 鳥がら	米, 麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, 小松菜, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩, トウバンジャン, コチジャン, みりん, 赤みそ, 水	583	21.6
	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, はくさい, ねぎ	水, しょうゆ, 塩, こしょう		
	フルーツポンチ				パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんごジュース			
23 火	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	556	24.3
	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		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ, 豆腐		えのきたけ, はくさい, 小松菜	水, 白みそ, 赤みそ		
24 水	大田区発祥給食 きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖		塩	611	22.0
	ハンガリアンシチュー	○	鳥がら, 豚肉, 白インゲン豆, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, パセリ	水, 赤ワイン, 塩, こしょう, トマトピューレ		
	海藻サラダ		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		
25 木	始まりの給食 玄米ごはん	○		米, 玄米		水	617	24.1
	焼き魚(さば)	○	さば化干し					
	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), 豚肉, 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		
26 金	世界の料理(ブラジル) ピラフ	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, さやいんげん	水, 塩, しょうゆ, 酒, 白ワイン, こしょう	586	22.1
	バステウ (ブラジル風揚げ餃子)	○	豚挽肉, 豆乳チーズ	油, 餃子の皮, 小麦粉, でん粉	にんにく, たまねぎ, ホールコーン(缶), ホールトマト(缶)	水, 塩, こしょう, オレガノ		
	フェジョアーダ		鳥がら, ベーコン, 金時豆	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
29 月	おはなし給食「給食室の日曜日」 お絵かきオムライス	○	鶏肉, たまご, 調理用牛乳	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ホールコーン(缶), パセリ	水, パプリカ, 塩, こしょう, 白ワイン, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース	596	25.2
	コロコロサラダ		ボンレスハム	油, 砂糖	にんじん, だいこん, ホールコーン(缶), きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩, 粉辛子		
	コーンスープ		ベーコン, 鳥がら, 牛乳, 豆乳	油, 砂糖, 米粉	にんじん, たまねぎ, クリームコーン(缶), しょうが, パセリ	水, 塩, こしょう		
30 火	日本の郷土食(愛知) ごはん	○		米, 麦		水	600	24.7
	手作りひじきふりかけ	○	ちりめんじゃこ, 干しひじき, かつお節	ごま油, 砂糖		しょうゆ, みりん		
	かしわのひきざり		鶏肉, 削り節(だし), 焼き豆腐	油, つきこんにゃく, 車麩, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ねぎ, はくさい	酒, 水, しょうゆ, みりん		
	きしめん入りみそ汁		豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし)	油, 冷凍きしめん	にんじん, だいこん, ごぼう, しめじ, ねぎ, 小松菜	酒, 水, みりん, 白みそ, 赤みそ		
31 水	しょう油ラーメン	○	豚肉, 鳥がら	冷凍ラーメン, ごま油, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, ねぎ	酒, 水, しょうゆ, 塩, こしょう, みりん	678	23.1
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 油		塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水		

全国学校給食週間