



令和2年

1月分

献立表



杉並区立八成小学校

日 曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g)	主な材料名		
				ねつやちから になるもの	ち・にく・ほね になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの
9 木	むぎ 麦ごはん・さけ 鮭のチャンチャン焼き・けんちん汁 もやしのうめ 梅じょうゆあえ	○	593 28.5	米・麦・油・さとう バター・こんにゃく	牛乳・鮭・みそ 豆腐・油揚げ	たまねぎ・きゃべつ・しめじ ごぼう・にんじん・大根 長ねぎ・小松菜・もやし さやいんげん・梅干し
10 金	あおな 青菜ごはん・こうみ ホキの香味焼き ごもく 五目きんぴら・しらたま 白玉ぜんざい	○	632 25.8	米・麦・ごま・油・ごま油 白玉粉・上新粉 こんにゃく・さとう	牛乳・ホキ さつまあげ・あずき	しょうが・小松菜・長ねぎ ごぼう・にんじん・にんにく れんこん・さやいんげん
14 火	げんき 元気ごはん・さいきょうや さいわらの西京焼き ふゆやさいじる はくさい 冬野菜汁・白菜のおひたし	○	591 27.9	米・麦・きび じゃがいも	牛乳・さわら・みそ 油揚げ・かつお節	しょうが・ごぼう・にんじん 大根・しめじ・長ねぎ 小松菜・白菜・もやし
15 水	こだいまい 古代米ごはん・まつかぜ や 松風焼き・よし の じる 吉野汁 やさい まつまえ 野菜の松前あえ	○	622 28.8	米・麦・黒米・でんぷん さとう・パン粉・ごま こんにゃく・うどん・玉麩	牛乳・鶏肉・鶏卵 油揚げ・豆腐・みそ 昆布・かまぼこ	しょうが・にんじん みつば・長ねぎ きゃべつ・小松菜
16 木	しょうゆラーメン・か 変わり大学芋・くだもの	○	689 25.3	中華めん・油・でんぷん ごま油・さつまいも さとう・水あめ・ごま	豚肉・うずら卵 牛乳・ちりめんじゃこ	長ねぎ・にんにく しょうが・にんじん たけのこ・にら・きくらげ もやし・スイートスプリング
17 金	とり 鶏とごぼうのピラフ・キャロットポタージュ だいこん 大根サラダ	○	603 22.0	米・麦・バター 油・じゃがいも パン・さとう・ごま	鶏肉・ハム・鶏卵 牛乳・生クリーム かつお節 ちりめんじゃこ	しょうが・ごぼう・にんじん たまねぎ・コーン缶 大根・小松菜
20 月	き ぼし 切り干ごはん・たまごや 卵焼き・さわ に 沢煮わん こまつな 小松菜ときゃべつのおかかあえ	○	588 24.5	米・麦・さとう・油 でんぷん・こんにゃく	油揚げ・牛乳・鶏卵 豚肉・かつお節	切干大根・にんじん コーン缶・万能ねぎ・ごぼう たけのこ・大根・みつば 小松菜・きゃべつ・長ねぎ
21 火	むぎ 麦ごはん・マスのおろし炊き・みそ汁 こまつな もやしと小松菜のあまじょうゆあえ	○	611 27.6	米・麦・でんぷん 小麦粉・油・じゃがいも さとう	牛乳・ます・みそ 油揚げ・わかめ	しょうが・大根 たまねぎ・もやし・小松菜
22 水	マーボライス・チンゲン菜ときのこのスープ くだもの	○	588 22.9	米・麦・油・ごま油 さとう・でんぷん	豆腐・豚肉・みそ 牛乳・鶏肉	にんにく・しょうが・にら にんじん・長ねぎ・チンゲン菜 しめじ・えのきたけ・りんご
23 木	むぎ 麦ごはん・フェイスジョアータ じゃがいもとベーコンのスープ・くだもの	○	654 23.1	米・麦・油・じゃがいも	牛乳・白いんげん豆 赤いんげん豆 ベーコン・豚肉	にんじん・にんにく しょうが・たまねぎ 小松菜・はるか
24 金	むろあじのスパゲッティ・こまつな 小松菜のサラダ あしたばミルクゼリー	○	657 28.1	スパゲッティ・油 さとう・甘納豆	豚肉・むろあじ チーズ・牛乳 寒天・生クリーム	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・マッシュルーム缶 トマト缶・小松菜・きゃべつ コーン缶・あしたば粉
27 月	ねんせい 3年生のリクエストメニュー	○	639 20.3	?	?	?
28 火	むぎ 麦ごはん・くじらのあずきに 東煮・みそ汁 かお かぶの香りづけ	○	591 26.9	米・麦・でんぷん 油・じゃがいも さとう	くじら・牛乳 みそ	しょうが・ごぼう・たまねぎ 小松菜・にんじん・もやし きゃべつ・かぶ・しょうが
29 水	きな 粉揚げパン・はくさい 白菜と肉団子スープ煮 フルーツのヨーグルトかけ	○	640 23.8	パン・油・さとう 春雨・でんぷん ごま油	きな粉・牛乳・豚肉 鶏卵・ヨーグルト	白菜・にんじん・たけのこ きくらげ・小松菜・長ねぎ にら・しょうが・みかん缶 パイン缶・黄桃缶
30 木	わかめごはん・はたはたのから揚げ・のっぺい汁 ゆずごまサラダ	○	592 24.0	米・麦・でんぷん 小麦粉・油 こんにゃく・ごま	炊き込みわかめ 牛乳・はたはた 油揚げ・豆腐・ひじき マグロフレーク	しょうが・にんじん・大根 里芋・長ねぎ・小松菜 きゃべつ・たまねぎ・ゆず
31 金	きつねごはん・いかのオイル焼き にく 肉じゃが・おろしあえ	○	609 22.9	米・麦・さとう・油 こんにゃく	油揚げ・牛乳・いか 豚肉・かつお節	にんじん・たまねぎ さやいんげん・小松菜 白菜・大根

*食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



は、国内産給食の日です。



1月分は、1月20日(月)に引き落とされます。各学年の納入額と振り込み手数料(10円)をゆうちょ銀行口座にご用意ください。 よろしく願います。

