



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 | 主な材料名 | | |
|---------|--|------------------|---|---|--|
| | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | ねつやちから になるもの | ちにく・ほね になるもの |
| 9 木 | むぎ 麦ごはん・鮭のチャンチャン焼き・けんちん汁 もやしの梅じょうゆあえ | ○ 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・きやべつ・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・ホキの香味焼き ごもく 五目きんぴら・白玉せんざい | ○ 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・こんにゃく れんこん・さやいんげん |
| 14 火 | げんき 元気ごはん・さわらの西京焼き ふゆ 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・松風焼き・吉野汁 やさい 野菜の松前あえ | ○ 622 28.8 | 米・麦・黒米・でんぶん 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 きやべつ・小松菜 |
| 16 木 | しょうゆラーメン・変わり大学芋・くだもの | ○ 689 25.3 | 中華めん・油・でんぶん ごま油・さつまいも さとう・水あめ・ごま | 豚肉・うずら卵 牛乳・ちりめんじやこ | 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 ちりめんじやこ | 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・卵焼き・沢煮わん こまつな 小松菜ときやべつのおかかあえ | ○ 588 24.5 | 米・麦・さとう・油 でんぶん・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・きやべつ・長ねぎ |
| 21 火 | むぎ 麦ごはん・マスのおろし焼き・みそ汁 こまつな もやしと小松菜のあじょうゆあえ | ○ 611 27.6 | 米・麦・でんぶん 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・でんぶん | 豆腐・豚肉・みそ 牛乳・鶏肉 | ににく・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・フェイジョアーダ 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・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・きやべつ コーン缶・あしたば |
| 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・くじらの東煮・みそ汁 かぶの香りづけ | ○ 591 26.9 | 米・麦・でんぶん 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 きやべつ・かぶ・しょうが |
| 29 水 | こあ きな粉揚げパン・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・でんぶん 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 | あ わかめごはん・はたはたのから揚げ・のっつい汁 ゆずごまサラダ | ○ 592 24.0 | 米・麦・でんぶん 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 きやべつ・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。



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。よろしくお願ひします。

