



令和4年度



予定献立表



令和5年1月10日
立高輪小学校
校長 細川美弥子
栄養職員 八代美弥子

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー
		牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	たんぱく質
11水	ハヤシライス キャベツサラダ グレーゼリー		牛乳 ぶたにく かんでん	こめ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 酢	605 kcal 22.3 g
12木	すすしろごはん さかなのしおこうじやき ごもくなます おしるこ		牛乳 あぶらあげ ぶり	こめ あぶら こめあぶら こま こんにゃく さとう あずき しらたまこ	だいこん だいこんぼ にんじん ほししいたけ しょうが ゆず	だし昆布 酒 醤油 塩 塩麴 だし削り節 酢	668 kcal 26.4 g
13金	ごはん とりにくのしょうがみそに モヤシのおひたし けんちんじる うんしゅうみかん		牛乳 とりにく みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら こめあぶら さといも	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ながねぎ みかん	醤油 酒 みりん だし昆布 だしさば節 塩	589 kcal 24.9 g
16月	みそにこみうどん やさいのごまあえ てりやきまん		牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	うどん さとう こま かたくりこ こむぎこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし キャベツ	酒 みりん だしさば節 醤油 酢 ベーキングパウダー	560 kcal 27.7 g
17火	ごはん まつかぜやき だいこんのおかおづけ たづくり じゃがいもとたまねぎのみそしる		牛乳 とりにく たまご みそ かえりにほし	こめ パンこ さとう こめ あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが だいこん ゆず たまねぎ	みりん 塩 醤油 酢 だしさば節	584 kcal 29.8 g
18水	チキンとやさいのピラフカリオニオンのせ ブロッコリーとチキンのサラダ シャンピニオンのクリームスープ		牛乳 とりにく なまクリーム	こめ あぶら バター オリーブオイル こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう 酢 醤油	672 kcal 29.0 g
商店街コラボ給食							
19木	ごはん サバのねぎソース はくさいのいそあえ にくじゃが		牛乳 さば のり ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく こまつな はくさい たまねぎ にんじん	酒 醤油 酢 だしさば節 塩	621 kcal 25.9 g
20金	ヒジキご飯 とりにくのからあげ きんぴら とうふとわかめのすましじる		牛乳 あぶらあげ ひじき とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく こま	にんじん しょうが にんにく ごぼう ながねぎ	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん だし削り節	580 kcal 26.4 g
23月	ひすいチャーハン にらたまスープ だいずとジャコのあまからあげ		牛乳 ぶたにく たまご だいず ちりめんじゃこ	こめ あぶら かたくりこ さとう さつまいも こま	しょうが にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にら	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 みりん	623 kcal 24.6 g
24火	ごはん サケのてりやき こまつなのおひたし とんじる うんしゅうみかん		牛乳 さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが こまつな はくさい もやし ごぼう にんじん だいこん ながねぎ みかん	醤油 酒 みりん だしさば節	573 kcal 30.9 g
25水	ジャムドッグ カレーシチュー フルーツヨーグルト		牛乳 ぶたにく ヨーグルト	コッパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もも缶詰 みかん缶詰	赤ワイン 鶏がら カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース	576 kcal 23.2 g
26木	ソフトめん・ミートソース キャベツとコーンのサラダ リンゴ		牛乳 ぶたにく	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン りんご	赤ワイン 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ナツメグ 酢	575 kcal 21.4 g
27金	ごはん むろあじのハンバーグ こまつなのゴマすあえ えどあみそのみそしる		牛乳 むろあじ とうふ みそ えどあみそ	こめ かたくりこ こめこ こめあぶら あぶら さとう こま じゃがいも	たまねぎ しょうが ほししいたけ こまつな もやしキャベツ にんじん ながねぎ	塩 こしょう 醤油 みりん 酒 酢 だし昆布 だしさば節	564 kcal 28.0 g
30月	ごはん さかなのゆこうやき キャベツのおひたし さつまじる		牛乳 さわら とりにく みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	ゆず にんじん キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	酒 醤油 みりん だしさば節	560 kcal 26.7 g
31火	きなこトースト やさいのクリームに コーンサラダ		牛乳 きなこ とりにく 調理用牛乳	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい しょうが こまつな ホールコーン	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう パセリ 酢	606 kcal 22.4 g

全
国
学
校
給
食
週
間

1月24日学校給食記念日給食

昭和20年代の給食

昭和40年代の給食

東京ゆかりの食材給食

昭和50年代以降米飯給食

エネルギー・たんぱく質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります