



1月の予定献立表



令和6年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどりのぶんるい))			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちよろしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
8	水	あけぼのごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう パンこ ごま	にんじん しょうが	578	25.6
		ごもくまめ	あぶらあげ だいず	あぶら しらたき さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう		
		ななくさじる	とりにく かまぼこ		だいこん にんじん かぶ みずな ねぎ		
9	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのらっきょうソースかけ(鳥取県)	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう	らっきょう	590	24.2
		じゃがいものきんぴら		あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん		
		とうにゅうやさじる	あぶらあげ とうにゅう		にんじん だいこん しめじ ごぼう はくさい ねぎ		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう なんとに(徳島県)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか ちくわ くきわかめ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たけのこ	586	25.5
		たらのつみれじる	たら	でんぶん	にんじん だいこん ごぼう はくさい		
		くだもの			スイートスプリング		
14	火	ごはん ぎゅうにゅう チキチキごぼう(山口県)	ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ごぼう	604	20.2
		やさいのあえもの			もやし キャベツ にんじん		
		のっぺいじる		いとこんにやく さといも でんぶん	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
15	水	しっぽうどん(香川県) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	うどん さといも	にんじん だいこん はくさい	622	24.5
		にくだんごのもちごめむし	ぶたにく とりにく たまご	でんぶん もちごめ	しょうが ねぎ にんにく		
		ピーチゼリー(岡山県)	こなかてん	さとう	ももジュース ももかん		
16	木	ピビンパ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう	しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく	615	21.5
		じゃがいものチヂミ	たまご	こめこ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	にんじん たら ねぎ		
		わかめスープ	わかめ	ごまあぶら	にんじん たまねぎ		
17	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト	609	19.5
		まめとじゃこのサラダ	だいず じゃこ	あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ		
		くだもの			いちご		
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		613	24.8
		ひろしまトンチキレモン(広島県)	ぶたにく とりにく	こめこ あぶら さとう	レモン たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが		
		だいこんのみそしる	なまあげ		だいこん しめじ こまつな		
21	火	ごはん スタミナなっとう(鳥取県) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく なっとう	こめ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	594	30.6
		さばのしおやき	さば				
		けんちんじる	とうふ	あぶら いとこんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		
22	水	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	スパゲティ あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	70.9	27.2
		キャベツコールスロー		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ		
		ぐりとぐらのカステラ	スキムミルク たまご とうにゅう ヨーグルト	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー さとう バター あぶら はちみつ			
23	木	シュガートースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン バター さとう はちみつ		660	24.5
		やさいサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しょうが		
		シータのスープ	とりにく ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト		
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		563	22.8
		へいすけのにくどうふ	ぶたにく とりにく とうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ くにんにく		
		はるさめのちゅうかあえ		はるさめ さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん コーン きゅうり		
27	月	1がつうまれたんじょうびおいおいケーキ(こくとう)	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう あぶら くるごとう		203	4.4
		サンジのやきめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えび いか とりにく	こめ あぶら	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ グリンピース		
		ワンタンスープ	とりにく	あぶら ワンタンかわ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ほししいたけ		
28	火	しらたまフルーツポンチ		しらたま さとう	みかんかん バインかん ももかん	611	30
		しおおにぎり ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき	ぎゅうにゅう さけ	こめ あぶら			
		さといものそぼろに	とりにく	あぶら さといも さとう でんぶん	しょうが にんじん えだまめ		
29	水	とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ		ねぎ	553	18
		はちみつレモントースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン はちみつ バター さとう	レモン		
		キャベツとコーンのソテー	ベーコン	オリーブゆ	キャベツ たまねぎ コーン にんじん		
30	木	にんじんとかぼちゃのスープ	とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	578	20.4
		ごもくうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん だいこん ほうれんそう		
		さつまいものてんぷら	たまご	さつまいも こむぎこ こめこ あぶら			
31	金	はくさいのおかかあえ	かつぶし		はくさい もやし	650	30.4
		あおなとだいずのごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず	こめ あぶら	にんじん こまつな		
		かつおのごまがらめ(高知県)	かつお	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく		
		だまこじる	とりにく	あぶら しらたき だまこ	にんじん ごぼう まいたけ はくさい ねぎ		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は1月生まれです。

★『給食で日本を旅しよう』は、四国・中国地方です。



