

家庭数



1月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 湯浅泰美
栄養士 野田佳子

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	1人分 - たんぱく質
10 水	春の七草あなかけ丼		とりひきにく、レプスまめ、こんぶ、かつお薄削り節	こめ、米粒麦、さとう、かたくりこ	しょうが、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ほししいたけ、はくさい、かぶ(葉)、だいこん葉、せり	634 kcal
	松風焼き	○	とりひきにく、みそ	パンこ、かたくりこ、さとう、ごま	しょうが、ねぎ	29.2 g
	紅白ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう、すりごま	だいこん、にんじん	
11 木	焼きうどん		とりにく、おかか、青のり粉	うどん、オイスターソース	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、青ピーマン	583 kcal
	根菜のごまみそサラダ	○	ひじき、ツナ、みそ	すりごま、あぶら	ごぼう、れんこん、えだまめ、コーン	23.0 g
	おしるこ		あずき(乾)、こしあん	しらたまもち、さとう		
12 金	ごはん			こめ		556 kcal
	ししゃもの南蛮漬け	○	★ししゃも	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん	20.8 g
	春雨中華サラダ			緑豆はるさめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	もやし、にんじん、キャベツ、こまつな	
	わかめと豆腐のスープ		カットわかめ、★豆腐	ごま、ごまあぶら	にんじん、えのきたけ、もやし、ねぎ	
15 月	ばら天丼		★むきえび	こめ、米粒麦、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう	まいだけ、きめさや	614 kcal
	みぞれ鍋	○	○ぶたにく、★あぶらあげ、★豆腐、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	しらたき	にんじん、なめこ、はくさい、ねぎ、だいこん	25.9 g
	ぼんかん				ぼんかん	
16 火	ごはん			こめ、米粒麦		576 kcal
	さわらの照り焼き	○	さわら	かたくりこ	しょうが	29.5 g
	きんぴらごぼう		★さつま揚げ(卵不使用)	ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん	
	冬野菜のみそしる		★豆腐、★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	さといも	だいこん、はくさい、こまつな、ねぎ	
17 水	コーヒー牛乳		★ミルクコーヒー			634 kcal
	フォカッチャ			ロイヤルフォカッチャ(卵乳なし)		30.0 g
	タンドリーチキン		とり肉、★ヨーグルト	あぶら	にんにく、しょうが、★トマトケチャップ	
	ポテトとツナのサラダ		ツナ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	きゅうり、にんじん、たまねぎ	
18 木	コーンチャウダー		とりにく、★ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、クリームコーン	
	豚キムチ丼		○ぶたにく、みそ	こめ、米粒麦、さとう、オイスターソース、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、キムチ	637 kcal
	わかめサラダ	○	カットわかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、こまつな	22.1 g
19 金	さつまいもの雪景色			さつまいも、あぶら、粉糖		
	チキンカレーライス		とりにく	こめ、米粒麦、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、★バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、★トマトケチャップ、★ダイズトマト	632 kcal
	コールスローサラダ	○	あぶら、さとう		キャベツ、もやし、にんじん、コーン	17.6 g
	はれひめ				★はれひめ	
22 月	そぼろごはん		とりひきにく、みそ	こめ、米粒麦、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、こまつな	551 kcal
	インディアンサラダ	○	★ちくわ(卵不使用)、★だいず	あぶら、さとう、じゃがいも、かたくりこ、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり	21.7 g
	かぶと大根のスープ		とりにく、★あぶらあげ、★豆腐、かつお薄削り節		にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、かぶ、ねぎ、こまつな	
23 火	シーフードピラフ		★むきえびいか	こめ、米粒麦、★バター	たまねぎ、生マッシュルーム、コーン、にんじん、パセリ	548 kcal
	スイートポテトサラダ	○	ツナ	さつまいも、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、きゅうり、たまねぎ	22.8 g
	鶏団子のスープ		とりひきにく、レンズまめ	かたくりこ、しらたき	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、こまつな	
24 水	ごはん			こめ		534 kcal
	鮭の塩焼き	○	さけ			29.8 g
	野菜の浅漬け		塩昆布、おかか	すりごま	かぶ、こまつな、にんじん、はくさい	
	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★豆腐、みそ、こんぶ、かつお薄削り節	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	
25 木	コッペパン			★背割りコッペ		592 kcal
	ソース焼きそば	○	○ぶたにく、青のり粉	ちゅうかめん(卵乳なし)、あぶら	にんにく、しょうが、ほししいたけ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん	21.4 g
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	
	カレーシチュー	○	○ぶたにく、★とうにゅう、★クリーム	じゃがいも、さとう、こむぎこ、★バター、あぶら	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、★トマトケチャップ	
26 金	わかめとじゃこのまぜごはん		わかめ、ちりめんじゃこ	こめ、米粒麦、ごま		621 kcal
	ぶり大根	○	ぶり	かたくりこ、あぶら、こんにゃく、さとう	しょうが、だいこん、ほししいたけ、さやいんげん	28.8 g
	野菜のごまみそあえ		みそ	すりごま、さとう、ごまあぶら	はくさい、にんじん、こまつな	
	豆腐と卵のスープ		とりにく、★たまご、★豆腐、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも、かたくりこ	にんじん、ねぎ、チンゲン菜	
29 月	ソフト麺のミートソース		○ぶたにく、レンズまめ	ソフト麺、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、生マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、★ダイズトマト、★トマトピューレ、★トマトケチャップ、オレガノ、パセリ	592 kcal
	フレンチサラダ	○		あぶら、さとう	キャベツ、もやし、コーン、にんじん、たまねぎ	19.7 g
	ココアプリン		★ぎゅうにゅう、★クリーム、アガー	さとう	ココア(乳含まない)	
30 火	中華おこわ		○やきぶた	こめ、もちごめ、さとう、オイスターソース、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ほししいたけ、こまつな	682 kcal
	太平燕	○	○ぶたにく、いか	緑豆はるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、チンゲン菜	20.6 g
	中華ごま団子			さつまいも、しらたまこ、さとう、かたくりこ、くるごま、ごまあぶら		
31 水	ごはん			こめ		647 kcal
	鯖のごぼうみそダレ	○	さば、みそ	さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、ごぼう、ねぎ	27.1 g
	野菜のごまあえ		みそ	こんにゃく、すりごま、さとう	キャベツ、はくさい、にんじん	
	根菜のみそ汁		★あぶらあげ、★豆腐、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	

学
校
給
食
週
間

※アレルギー食品には記号を表示しています