

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	I補料 - たんぱく質
10 水	春の七草あんかけ丼	○	ごりひにく、レンズまめ、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、こはう、にんじん、えのきだけ、ほししいだけ、はくさいかい(葉)いたいこん葉、せり	634 kcal 29.2 g
	松風焼き		とりひにく、みそ	パンこ、かたくりこ、さとう、ごま	しょうが、ねぎ	
	紅白ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう、すりごま	たいこん、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、青ビーマン	583 kcal 23.0 g
	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	
	おしるこ 鏡開き		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 20.8 g
	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	
	春雨中華サラダ			綠豆はるさめ、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、★とうふ	ごま、ごまあぶら	にんじん、えのきだけ、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、きぬさや	614 kcal 25.9 g
	みぞれ鍋		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、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	
	ぽんかん				ぽんかん	
16 火	ごはん	○		こめ、米粒麦		576 kcal 29.5 g
	さわらの照り焼き		さわら	かたくりこ	しょうが	
	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		★とうふ、★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 30.0 g
	フォカッチャ			ロイヤルフォカッチャ（卵乳なし）		
	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	
	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、バセリ、コーン、クリームコーン	
18 木	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、こまあぶら	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 22.1 g
	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	
	さつまいもの雪景色			さつまいも、あぶら、粉糖		
19 金	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、★ダイストマト	632 kcal 17.6 g
	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	
	はれひめ				★はれひめ	
22 月	そぼろごはん	○	とりひにく、みそ	こめ、米粒麦、さとう、ごま	しょうが、こぼう、にんじん、こまつな	551 kcal 21.7 g
	インディアンサラダ		★ろくわ（卵不使用）、★だいす	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	
	かぶと大根のスープ		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、かつお薄削り節		にんじん、だいこん、はくさい、えのきだけ、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、バセリ	548 kcal 22.8 g
	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	
	鶏団子のスープ		とりひにく、レンズまめ	かたくりこ、しらたき	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししいだけ、はくさい、こまつな	
24 水	ごはん	○		こめ		534 kcal 29.8 g
	鮭の塩焼き		さけ			
	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、★とうふ、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、こぼう、にんじん、だいこん、ほししいだけ、ねぎ	
25 木	コッペパン	○		★背割りコッペ		592 kcal 21.4 g
	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、ほししいだけ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん	
	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 28.8 g
	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、ほししいだけ、さといんげん	
	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、★とうふ、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、チングン菜	
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、★ダイストマト、★トマトピューレ、★トマトケチャップ、オレガノ、パジリ、バセリ	592 kcal 19.7 g
	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	
	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、ほししいだけ、こまつな	682 kcal 20.6 g
	太平燕		○ぶたにく、いか	綠豆はるさめ、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、えのきだけ、チングン菜	
	中華ごま団子			さつまいも、しらたまご、さとう、かたくりこ、こくろこ、ごま、あぶら		
31 水	ごはん	○		こめ		647 kcal 27.1 g
	鯖のごぼうみそだし		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	
	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、★とうふ、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	

※アレルギー食品には記号を表示しています