



がつ きゅうしよく こんだて ひょう  
**1月の給食献立表**



渋谷区立上原小学校(令和5年1月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
9	月	成人の日				
10	火	ポークカレーライス 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 黄ピーマン かぶ 果物	724 20.8
11	水	<b>新春</b> あけぼのずし 焼き魚 煮豆 <b>こんだて</b> 七草じる 牛乳	鶏肉 卵 魚 金時豆 牛乳	米 里いも	人参 しいたけ きゅうり 大根 かぶ せり 小松菜	656 29.2
12	木	ちゃんこうどん わかさぎとさつまいもの二色揚げ 果物缶 牛乳	豚肉 わかさぎ 油揚げ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉	しいたけ 大根 人参 白菜 ねぎ 小松菜 ナタデココ缶 みかん缶	706 26.9
13	金	キャロットライス ゆで野菜のドレッシングがけ 大豆のサモサ 豚肉入りミネストローネ 牛乳	大豆 豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも ぎょうざの皮 バター 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参 カリフラワー コーン セロリー トマト缶	625 23.3
16	月	ごはん さばの文化干し焼き 里いものみそしる じゃこ入り即席づけ 牛乳	さば わかめ 油揚げ じゃこ 牛乳	米 里いも	人参 小松菜 キャベツ きゅうり	627 26.0
17	火	ごはん から揚げあんかけ 切干大根のナムル もずくと豆腐のスープ 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 もずく 卵 牛乳	米	切干大根 人参 もやし きゅうり にんにく ねぎ 小松菜 しいたけ	695 27.3
18	水	<b>世界の料理</b> スパゲティシシリアン <b>(イタリア)</b> イタリアンサラダ 果物 牛乳	いか ベーコン 牛乳	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン 果物	605 24.6
19	木	ごはん 鶏肉入りすましじる 魚の蒲焼き みずなとこまつなのおひたし 牛乳	魚 鶏肉 わかめ 牛乳	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 ねぎ みずな 小松菜 もやし	690 26.6
20	金	ごはん 冬野菜のスープ ごぼうの洋風ハンバーグ 粉ふきいも 牛乳	豆腐 鶏肉 大豆 牛乳	米 パン粉 じゃがいも	白菜 かぶ 人参 セロリー ごぼう 玉ねぎ	598 23.1
23	月	ミルクパン トマト風ボルシチ 白菜ゴマ酢サラダ カップケーキ 牛乳 	牛肉 ひじき ツナ 卵 牛乳	パン じゃがいも ごま バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーツ 白菜 きゅうり	712 23.9
24	火	ごはん なめこじる れんこんのはさみあげ キャベツのこぶづけ 牛乳	鶏肉 じゃこ 豆腐 昆布 牛乳	米 小麦粉	れんこん 人参 なめこ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	674 24.3
25	水	ごはん 鶏肉の包みあげ チャプチェ とうふとわかめのスープ 牛乳	さつま揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐 豚肉 牛乳	米 春雨 小麦粉 ぎょうざの皮	れんこん 小松菜 人参 ねぎ 青梗菜 玉ねぎ ピーマン	709 31.8
26	木	<b>明治22年の</b> 塩おむすび 根菜のみそしる <b>こんだて</b> さけの塩焼き たくあんあえ 牛乳	さけ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ 白菜	599 30.3
27	金	ごはん ゼリーフライ だんごじる すきこんぶのにつけ 牛乳	おから 高野豆腐 厚揚げ 昆布 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 白玉粉 小麦粉 パン粉 しらたき	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう しいたけ 小松菜	670 21.5
30	月	ごはん 鯨の竜田揚げ 千草和え 鶏肉と根菜の味噌汁 牛乳	鯨 油揚げ 卵 鶏肉 牛乳	米 しらたき 里芋	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 れんこん 白菜	688 33.5
31	火	パン はくさいのクリームに ビーンズサラダ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ ひよこ豆 いんげん豆 牛乳	パン バター 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 コーン キャベツ 小松菜 果物	645 25.1

**お知らせ** ★1月20日(金)は給食費の引落日です。1月のみ処理の都合上、20日となります。  
 19日(木)までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認いただきますようお願いいたします。