

1月予定献立表

令和5年1月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	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類*	たんぱく質
10 火	人日の節句 献立	七草雑炊		鶏肉 卵	米 油 でんぷん	大根 かぶ せり	626	772
		鮭の西京焼き	○	さけ みそ	砂糖	しょうが	28.2	34.7
		紅白なます			砂糖	大根 人参		
11 水	鏡開き献立	きんぴらご飯		豚肉	米 油 しらたき 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参	651	804
		土佐和え	○	かつお節	砂糖	小松菜 もやし 人参 きゅうり	21.9	26.5
		白玉汁粉		小豆	砂糖 白玉団子			
12 木		五目うどん		鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん でんぷん	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	637	786
		キャベツとじゃこのレモン和え	○	ちりめんじゃこ	砂糖 油	大根 キャベツ 人参 レモン果汁	23.3	28.3
		キャラメルポテト			さつまいも 油 グラニュー糖 バター			
13 金		ゆかりご飯			米	ゆかり	638	787
		野菜の卵焼き	○	卵 鶏肉	油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 しょうが	26.9	33.0
		梅ドレサラダ		かつお節	油 砂糖	キャベツ きゅうり 練り梅		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
16 月		高野豆腐ご飯		鶏肉 高野豆腐 みそ	米 油 砂糖	人参 干し椎茸 さやいんげん	607	747
		かぼちゃの含め煮	○		砂糖	かぼちゃ	26.0	31.8
		もずくのすまし汁		鶏肉 もずく	でんぷん	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ		
17 火		ご飯			米		592	728
		鶏肉のカレーマヨ焼き	○	鶏肉	卵不使用マヨネーズ		23.1	28.0
		ツナ入りコーンサラダ		まぐろツナ	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン		
		トマトと卵のスープ		ベーコン 卵	油 でんぷん	玉ねぎ トマト		
18 水		マーボー丼		豚肉 みそ 豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ にら	651	804
		キャベツの華風和え	○		砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 きゅうり	25.5	31.2
		みかん				みかん		
19 木	ワンダフル給食 	ミルクパン			ミルクパン		694	860
		トマト風ポルシチ	○	和牛肉	じゃがいも オリブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマトビュレ トマトペースト	22.7	27.5
		白菜ゴマ酢サラダ		ひじき まぐろツナ	ごま 砂糖	白菜 きゅうり 人参		
		カップケーキ		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター			
20 金		ご飯			米		607	747
		しいらのかりん揚げ	○	しいら	でんぷん 油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	28.1	34.5
		ゆず風味お浸し		かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず		
		みそ汁		生揚げ みそ		えのき もやし ねぎ		
23 月		茶飯			米		610	751
		おでん	○	揚げボール がんもどき うずら卵	ちくわぶ こんにゃく じゃがいも	人参 大根	23.0	27.9
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
24 火	全国 学校給食週間	ミートソースパグティ		豚肉 チーズ	ソフトめん 油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	666	824
		いもかぼサラダ	○	ベーコン	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	26.3	32.2
		金柑				きんかん		
25 水	7年職場体験 学習 8年移動教室 F組校外学習	ご飯			米		621	765
		鯨のオーロラ煮	○	くじら	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	しょうが 人参	24.7	30.1
		キャベツの即席漬け				キャベツ きゅうり 人参 しょうが		
		貝だくさんみそ汁		みそ 油揚げ	こんにゃく じゃがいも	えのき 人参 大根 ねぎ		
26 木	7年職場体験 学習 8年移動教室	キムタクご飯		豚肉	米 発芽玄米 油 ごま油 ごま	人参 白菜キムチ たくあん ねぎ 万能ねぎ	570	699
		中華風コーンスープ	○	鶏肉 卵	でんぷん ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜	21.3	25.7
		春雨炒め		豚肉	油 春雨 ごま油	にんにく ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 干し椎茸		
27 金	7年職場体験 学習 8年移動教室	五目ご飯		鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	571	700
		せんべい汁	○	鶏肉	南部せんべい	白菜 大根 人参 ねぎ しめじ ごぼう	21.8	26.3
		切干大根のサラダ			ごま油 油 ごま	切干大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ		
30 月		揚げパン			コッパン 油 グラニュー糖		589	724
		ポークピーズ	○	豚肉 大豆 チーズ	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト	21.9	26.5
		フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
31 火		ホイコーロー丼		豚肉 みそ	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン パプリカ ねぎ	623	768
		たまごスープ	○	ベーコン 卵	油 でんぷん	玉ねぎ えのき 水菜	23.2	28.2
		ぼんかん				ぼんかん		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おきください。