

1月予定献立表

令和6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	1人1日 たんぱく質		
9 火	じんじつの節句 献立	七草雑炊		鶏肉 卵	米 油 でんぷん	大根 かぶ せり	579	711	
		鱈の西京焼き	○	さわら みそ	砂糖	しょうが	25.6	31.3	
		紅白なます			砂糖	大根 人参			
10 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 いら	601	739	
		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	24.0	29.2	
11 木	鏡開き献立	枝豆そぼろご飯		鶏肉	米 油 砂糖	じょうが 枝豆	651	804	
		土佐和え	○	かつお節	砂糖	小松菜 もやし 人参 きゅうり	24.5	29.9	
		白玉汁粉		小豆	砂糖 白玉団子				
12 金		こぎつねご飯		鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	564	691	
		みそ汁	○	生揚げ みそ		えのき もやし ねぎ	22.7	27.5	
		糸寒天サラダ		糸寒天	ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ			
15 月	4年 社会科見学	ご飯			米		582	715	
		チキンの洋風てり焼き	○	鶏肉 みそ	砂糖	ねぎ にんにく しょうが	21.1	25.4	
		バターコーンポテト			じゃがいも バター	コーン			
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ			
16 火		揚げパン			コッパン 油 グラニュー糖		586	720	
		ポークビーンズ	○	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	21.8	26.3	
		フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン			
17 水	7年 職場体験学習	ピピンバ	○	豚肉	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ もやし きゅうり ぜんまい 小松菜 人参	600	738	
		白玉入り卵スープ		卵	白玉団子 でんぷん	人参 白菜 ねぎ	23.8	28.9	
18 木	7年 職場体験学習	ご飯			米		597	734	
		五目うま煮	○	鶏肉 みそ 生揚げ	油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ	23.1	28.0	
		梅和え		かつお節	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅			
19 金	7年 職場体験学習	高野豆腐ご飯		鶏肉 高野豆腐 油揚げ	米 油 砂糖	人参 干し椎茸 さやいんげん	610	751	
		みそ汁	○	みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ	28.6	35.2	
		焼肉サラダ		豚肉	油 ごま ごま油 砂糖	にんにく キャベツ きゅうり 人参 もやし			
22 月	カレーの日 受験応援献立	カツカレー		豚肉 チーズ 卵	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	714	886	
		オニオンドレッシングサラダ			ごま油 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン果汁 玉ねぎ	23.2	28.2	
		ジョア		ジョア					
23 火		中華丼	○	豚肉 なた	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	人参 たけのこ 白菜 玉ねぎ ヤングコーン きくらげ 小松菜	607	747	
		パンバンジー		鶏肉	ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり しょうが ねぎ	23.7	28.8	
24 水	全国 学校給食週間	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	579	711	
		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	21.1	25.4	
		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			
25 木		ご飯			米		619	763	
		鯨のオーロラ煮	○	くじら肉	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		
		具だくさんみそ汁		みそ 油揚げ	こんにゃく	えのき 人参 大根 ねぎ			
26 金		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	564	691	
		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 ちんげん菜	20.8	25.0	
		春雨炒め		豚肉	油 春雨 ごま油	にんにく ビーマン もやし 玉ねぎ 人参 干し椎茸			
29 月		カレーうどん	○	豚肉 かまぼこ	ソフト麺 油 でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜	604	743	
		シャキシャキポテト			じゃがいも 油	人参	23.3	28.3	
30 火	F組 校外学習	ご飯			米		614	756	
		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	24.9	30.4	
		梅トレサラダ		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			
31 水	ワンダフル給食	ご飯			米		692	858	
		豚バラのにんにくバター	○	豚肉	でんぷん 油 じゃがいも バター 砂糖	しめじ エリンギ 玉ねぎ パプリカ いら にんにく	21.8	26.3	
		チンゲン菜とトックのスープ		卵	トック 砂糖 ごま油	椎茸 人参 ちんげん菜 ねぎ 玉ねぎ しょうが			

※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。