

1月 献立表

品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー 3.4年生 中学生	たんぱく質 3.4年生 中学生
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
8	木	すずしろごはん	ふくさ焼き 紅白なます けんちん汁	○	卵 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 てんぷん 里芋	小松菜 大根 かぶ ねぎにんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく	580 692	23.5 28.1
9	金	ツナピラフ	パリパリゴボウサラダ ポテトポタージュ	○	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 油 じゃがいも	たまねぎにんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ ごぼう ホールコーン	633 756	19.8 23.1
13	火	五目うどん	大根としらすのおかかサラダ おしるこ	○	鶏肉 油揚げ しらす干し 小豆	冷凍うどん 里芋 三温糖 ごま油 サラダ油 もち	白菜 小松菜 ねぎにんじんしめじ 干しいたけ 大根 きゅうり	585 684	23.4 27.4
14	水	ビビンバ	わかめスープ 栗物(りんご)	○	卵 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 生わかめ	米 胚芽米 ごまごま油 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん ぜんまい ねぎ しょうが にんにく 大根 たけのこ りんご	596 707	24.7 29.1
15	木	フィッシュ チリバーガー	コーンシチュー 栗物(いちご)	○	メルルーサ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	丸パン 小麦粉 油 てんぷん サラダ油 三温糖 じゃがいも	たまねぎにんにくしょうがにんじん クリームコーン ほうれん草 ホールコーン いちご	642 797	31.3 39.6
16	金	古代米ごはん	魚のてりやき ごまあえ 豚汁	○	銀だら みそ 豆腐 豚肉 油揚げ	米もち米 黒米 てんぷん ごま 三温糖 里芋 サラダ油	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	608 742	24.5 30.2
19	月	中華たきこみ ごはん	肉団子のもちごめ蒸し 豆もやしの中華サラダ 中華コーンスープ	○	豚肉 豆腐 卵 鶏ひき肉	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 もち米 てんぷん	にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 豆もやし きゅうり ねぎ チンゲンサイ コーン	617 734	25.2 29.5
20	火	ごはん	魚のごまみそ焼き 五目きんぴら かきたま汁	○	鮭 みそ 卵 豆腐	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 サラダ油 てんぷん	糸こんにゃく れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 ねぎ 白菜	600 733	26.7 32.9
21	水	ドライカレー	白菜スープ おかしなお菓子の目玉焼き	○	豚ひき肉 レンズ豆 鶏肉 粉寒天	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 カルピス	たまねぎにんじん ピーマん しょうが にんにく 白菜 小松菜 ねぎ 黄桃	674 812	23.7 27.7
22	木	白黒セサミトースト	サーモンシチュー ツナサラダ	○	牛乳 鮭 豆乳 生クリーム 白いんげん豆 ツナ	食パン バター 白ごま 黒ごま はちみつ じゃがいも 米粉 サラダ油 三温糖	たまねぎにんじん キャベツ きゅうり	656 810	24.6 29.9
23	金	わかめごはん	小魚のからあげ 磯香和え みそ汁 栗物(みかん)	○	わかめ 小魚 糸けずり節 刻みのり みそ 油揚げ	米 胚芽米 小麦粉 てんぷん 油 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん たまねぎ しめじ みかん	566 658	20.1 22.7
26	月	ごはん (のりの佃煮)	魚の竜田揚げ もやしの甘酢和え 粕汁	○	焼きのり さば みそ	米 胚芽米 三温糖 水あめ てんぷん 油 ごま油 里芋	しょうが もやし きゅうり 大根 ねぎ にんじん 小松菜	624 760	26.1 32.4
27	火	きなこ揚げパン	肉団子のトマト煮 にんじンドレッシングサラダ	○	きな粉 豚ひき肉 きんとき豆	パン 三温糖 サラダ油 じゃがいも 油 オリーブオイル	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく きゅうり もやし ホールコーン	629 783	24.9 30.3
28	水	ソースかつ丼	野菜とワカメの酢の物 打ち豆汁	○	鶏肉 みそ 生わかめ 豆腐 打ち豆	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖 ごま 里芋	キャベツ 白菜 きゅうりにんじん 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ	687 838	27.5 34.2
29	木	スパゲティ ミートソース	コールスロー ヨーグルトポムケーキ	○	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 卵 プレーンヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 バター 三温糖	たまねぎにんじん マッシュルーム しょうがにんにく キャベツ ホールコーン りんご	687 825	26.3 31.6
30	金	海南鶏飯	ビーフンスープ 栗物(パイナップル)	○	鶏肉	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 ビーフン	キャベツ ねぎ きゅうりにんにく しょうが たまねぎ 白菜 小松菜 にんじん パインアップル	572 675	21.2 24.9

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》