

令和4年度 1月

給食予定献立表

千代田区立番町小学校

日	曜	献立名	使用食品			1人1日 kcal	たんぱく 質g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
11	水	牛乳	ご飯	米		597	20.9	
			さといものそぼろ煮	豚肉	油、さといも、三温糖、片栗粉			人参、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース
			すまし汁	豆腐				しめじ、小松菜
			果物（みかん）					みかん
12	木	牛乳	カレーうどん	豚肉、笹かまぼこ	うどん、片栗粉	558	26.0	
			いかの唐揚げ	いか	片栗粉、油			
			ポテトサラダ		じゃがいも、油、上白糖			人参、キャベツ
			果物（りんご）					りんご
13	金	牛乳	ご飯	米		665	26.6	
			マーボー豆腐	豆腐、豚肉、みそ	油、上白糖、ごま油、片栗粉			にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、干し椎茸、にら
			もずくスープ	鶏肉、もずく	片栗粉			人参、小松菜、ねぎ、干し椎茸
			杏仁豆腐	寒天、牛乳	上白糖			みかん缶、黄桃缶
16	月	牛乳	ひじき炒飯	豚肉、ひじき、卵	米、油、ごま油、上白糖	626	22.6	
			じゃがいもと大豆の磯辺揚げ	あおのり、大豆	油、じゃがいも、片栗粉			
			中華サラダ	ハム	はるさめ、油、ごま油、上白糖			人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
17	火	牛乳	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン	587	29.2	
			鮭のマヨネーズ焼き	鮭	油、ノンエッグマヨネーズ			玉ねぎ、パセリ
			ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも、バター			玉ねぎ、にんにく
			コーンスープ	鶏肉	三温糖、片栗粉			人参、玉葱、ホールコーン、クリームコーン
			果物（オレンジ）					オレンジ（はるか）
18	水	牛乳	ご飯	米		627	28.5	
			四川豆腐	生揚げ、豚肉	三温糖、油、ごま油、片栗粉			にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干し椎茸、枝豆
			青梗菜のスープ	鶏肉、豆腐				人参、しめじ、チンゲン菜、ねぎ
19	木	牛乳	チンジャオロースー丼	豚肉	米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	674	26.1	
			ビーフンスープ	鶏肉、卵	ビーフン、片栗粉			しょうが、たけのこ、人参、キャベツ、こまつな
			さつまいもチップスサラダ		さつまいも、油、三温糖			キャベツ、人参、小松菜、ホールコーン
20	金	牛乳	ご飯	米		587	25.1	
			メルルーサの米粉揚げ	メルルーサ	片栗粉、米粉、油、三温糖			しょうが、にんにく、ねぎ
			こんにゃくのおかか煮	かつお節	油、こんにゃく、上白糖			たけのこ、人参
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ				ねぎ、小松菜
			果物（りんご）					りんご
23	月	牛乳	ご飯	米		605	27.3	
			いなだの塩焼き	いなだ				しょうが
			切り干し大根煮	さつま揚げ	三温糖			切干大根、人参
			じゃがいものみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも			玉ねぎ
			果物（オレンジ）					オレンジ（スイートスプリング）

裏面に続く

日	曜	献立名	使用食品			1人当り kcal	たんぱく 質g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
24	火	牛乳	ピザトースト	ベーコン、チーズ	食パン、油	596	23.6	
			ポトフ	鶏肉、ウィンナー、うずら卵	じゃがいも、三温糖			玉ねぎ、人参、キャベツ
			千切り野菜のサラダ		上白糖、油			キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ
			果物(りんご)					りんご
25	水	牛乳	ご飯		米	614	25.3	
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				しょうが、マーマレード
			ツナと野菜のソテー	ツナ	油			にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん
			オニオンスープ	ベーコン				玉ねぎ、人参、しめじ
26	木	牛乳	海鮮あんかけ焼きそば	豚肉、えび、いか、なると	中華麺、ごま油、油、片栗粉	670	27.4	
			サンラータン	鶏肉、卵	ごま、片栗粉			ねぎ、人参、もやし、トマトジュース、チンゲン菜
			大学芋		さつまいも、油、三温糖、水あめ、ごま			
27	金	牛乳	ゆかりちりめんご飯	じゃこ	米、ごま油、ごま	592	30.0	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖、片栗粉			しょうが
			小松菜のお浸し	油揚げ、かつお節	三温糖			小松菜、はくさい、人参
			豚汁	豚肉、豆腐、みそ	じゃがいも、こんにゃく			大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜
30	月	牛乳	ご飯		米	612	28.2	
			白身魚の磯辺揚げ	まがれい、卵、あおのり	小麦粉、油			
			茎わかめサラダ	茎わかめ	油、上白糖			キャベツ、もやし、人参
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ				ねぎ、小松菜
			果物(ポンカン)					ポンカン
31	火	牛乳	きつね丼	油揚げ、卵	米、油、上白糖、片栗粉	611	24.1	
			小松菜の磯あえ	のり	三温糖			小松菜、人参、もやし、ホールコーン
			じゃがもち汁	鶏肉	じゃがいも、片栗粉			人参、大根、ほうれん草、ねぎ

※価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。