






1月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日 日 曜	献立名	飲用 牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
9 火	辰年ちらしずし 七草すまし汁 いちごみくくの紅白ぷりん <新年お祝い献立> 	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵, けずり節,粉寒天, 生クリーム	米,さとう,油,ごま 	にんじん,干しいたけ,こまつな, だいこん,かぶ,せり,いちご	615	24.8
10 水	うずまきパン 白菜のクリームシチュー ひよこ豆のサラダ	○	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,生 クリーム,ひよこまめ	黒砂糖パン,油,バター, 小麦粉,じゃがいも, さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく, ホールコーン,ほうれんそう, キャベツ,もやし	599	22.1
11 木	肉うどん もち巾着 みかんポンチ <鏡開き献立> 	○	牛乳,昆布,鶏肉,油揚げ, 粉かつお,油揚げ,粉寒天	冷凍うどん,油,さとう, でんぷん,もち	にんじん,だいこん,干しいたけ, こまつな,オレンジジュース,レモ ン,みかん缶	601	20.5
12 金	小松菜チャーハン もやしスープ パリパリサラダ	○	牛乳,卵,鶏肉	油,米,ワンタンの皮, ごま油,さとう	長ねぎ,こまつな,にんじん, にんにく,もやし,キャベツ, きゅうり,たまねぎ	590	19.7
15 月	担々麺 中華サラダ キャラメルポテト 	○	牛乳,みそ,豆乳,豚肉	むし中華めん,練りごま,油, 三温糖,ごま油,さとう, さつまいも,バター	しょうが,にんじん,たまねぎ, もやし,チンゲンサイ,にんにく, 干しいたけ,キャベツ,こまつな	625	22.7
16 火	チキンクリームライス カレービーンズサラダ	○	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,豆 乳,生クリーム,大豆	米,バター,小麦粉,油, じゃがいも,でんぷん, さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが, マッシュルーム缶,ホールコーン, こまつな,きゅうり,キャベツ	624	20.7
17 水	マーボーライス わかめスープ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,みそ, わかめ,粉寒天	米,油,さとう,ごま油, でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ, たまねぎ,長ねぎ,にら,万能ねぎ, レモン	598	22.3
18 木	ご飯 いかのカレー揚げ ねぎドレサラダ けんちん汁	○	牛乳,いか,鶏肉, ちりめんじゃこ	米,油,でんぷん,ごま, さとう,ごま油,こんにゃく	もやし,キャベツ,こまつな,長ねぎ, ごぼう,にんじん,だいこん	583	27.1
19 金	ご飯 大豆と小魚のいり煮 すき焼き風煮 野菜のからし和え	○	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ, 鶏肉,けずり節,豆腐	米,油,でんぷん,さとう, ごま,しらたき,焼きふ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, 長ねぎ,キャベツ,もやし	606	28.3
22 月	深川めし 白菜と春雨のスープ 果物(かんきつ系)	○	牛乳,あさり,油揚げ,鶏肉	米,油,さとう,でんぷん, はるさめ	しょうが,ごぼう,にんじん, たまねぎ,干しいたけ, はくさい,長ねぎ,くだもの	582	19.5
23 火	ご飯 切干大根の卵焼き 磯和え 生揚げのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,豆腐,卵, 刻みのり,生揚げ,みそ, わかめ	米,油,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,切干し大根, 干しいたけ,もやし,こまつな	575	24.2
24 水	セルフフィッシュバーガー ひじきのスープ ココアゼリー	○	牛乳,めだい,豆腐, 干ひじき,粉寒天, 生クリーム	ミルクパン,油,小麦粉, パン粉,でんぷん,さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ, ほうれんそう	629	29.3
25 木	チキンライス いんげん豆のスープ ★わかったさんのプリン  <★フックメニュー> 	○	牛乳,鶏肉,白いんげん,卵, 生クリーム	米,油,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルー ム缶,ホールコーン,えのきたけ, しょうが,キャベツ,こまつな	604	23.2
26 金	ご飯 さばのみそ煮 かぶの三色和え あんかけ汁	○	牛乳,さば,みそ,花かつお, 油揚げ	米,さとう,油,じゃがいも, でんぷん,ごま油	しょうが,かぶ,だいこん,こまつな, にんじん,長ねぎ	597	27.5
29 月	中華おこわ にら春雨スープ ししゃもの南蛮漬け	○	牛乳,鶏肉,ししゃも	米,もち米,ごま油,さとう, はるさめ,油,でんぷん, ごま	しょうが,干しいたけ,たけのこ 水煮,にんじん,にんにく,もやし,に ら,たまねぎ,ねぎ	590	27.1
30 火	★ひみつのカレーライス 花野菜サラダ 果物(かんきつ系) <★フックメニュー> 	○	牛乳,豚肉	米,油,バター,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ, カリフラワー,ブロッコリー, キャベツ,くだもの	599	18.4
31 水	ねぎ塩鶏丼 玉ねぎとさつま芋のみそ汁 果物(かんきつ系)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ, みそ	米,押麦,ごま油,油,ごま, すりごま,でんぷん, さつまいも	長ねぎ,しょうが,にんにく, たまねぎ,もやし,にら,レモン, くだもの	578	21.7

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。

◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。

