



1月献立表



令和4年度

中野区立武蔵台小学校

日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)				
曜日			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			
10 火	チキンカレーライス ツナのごまだれサラダ りんご	○	とり肉	ツナ	米	米粒麦油	じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ もやし こまつな	650 20.8 20.9		
11 水	もち入りきつねうどん カリカリじゃこサラダ みかん	○	ぶた肉	油揚げ ちりめんじゃこ	冷凍うどん	丸もち	三温糖	にんじん 玉ねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり みかん	580 24.5 19.8		
12 木	3色ピラフ とり肉のバーベキューソースかけ 青菜ときのこのソテー キャベツとじゃがいものスープ	○	とり肉	ベーコン ぶた肉	米	油	バター	三温糖 じゃがいも	にんじん コーン さやいんげん りんご ねぎ にんにく レモン果汁 しめじ エリンギ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ	567 24.6 20.6	
13 金	ご飯 さばの韓国風焼き 野菜と油揚げの煮びたし 大根と豆腐のみそ汁	○	さば	油揚げ 豆腐 みそ 生わかめ	米	三温糖	ごま油	白ごま すりごま	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん えのき	601 26.7 23.2	
16 月	ニラそぼろ丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ わかたまスープ いちご	○	ぶたひき肉	大豆 ちりめんじゃこ 豆腐 生わかめ 卵	米	米粒麦油	三温糖	でん粉 すりごま ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にら はくさい ねぎ えのき いちご	690 30.3 27.8	
17 火	きんぴらバーガー ボークビーンズ フルーツヨーグルト	○	ベーコン	ピザチーズ 白いんげん豆 ひよこ豆 ぶた肉 ヨーグルト	丸パン	油	三温糖	白ごま じゃがいも	ごぼう にんじん にんにく 玉ねぎ パセリ りんご缶 パイン缶 黄桃缶	619 26.4 22.5	
18 水	ご飯 ぶりの照り焼き ゆずドレサラダ 玉ねぎと豆腐のみそ汁	○	ぶり	豆腐 生わかめ みそ	米	三温糖	でん粉	油	しょうが だいこん キャベツ コーン みずな ゆず果汁 玉ねぎ にんじん はくさい えのき	581 27.5 20.5	
19 木	わかめご飯 わかさぎのカレーフライ 静岡おでん 早香	○	炊き込みわかめ	わかさぎ 卵 うすら卵 焼き竹輪 黒はんぺん さつま揚げ 生揚げ 花かつお 青のり	米	薄力粉	パン粉	油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	にんにく だいこん みかん	619 26.7 18.5	
20 金	ご飯／のりのつくだに いかの一味焼き じゃがいもと白菜のごまみそ汁 こまつなサラダ	○	もみのり	いか 豆腐 みそ ツナ	米	三温糖	じゃがいも すりごま 油	しょうが だいこん はくさい ねぎ こまつな にんじん	538 27.8 14.9		
23 月	ひたし豆ごはん ひじき入り卵焼き キャベツのごま和え かぶとさつまいものみそ汁	○	青大豆	とりひき肉 ひじき 卵 油揚げ 生わかめ みそ	米	もち米	米粒麦	三温糖	油 すりごま さつまいも	ねぎ にんじん キャベツ コーン かぶ	615 28.6 20.4
24 火	ご飯 さけの塩焼き 青菜のおひたし 豚汁	○	さけ	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	米	三温糖	こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	524 28.7 13.9		
25 水	コッペパン ホワイトシチュー にんじンドレッシングサラダ りんご	○	とり肉	牛乳 生クリーム ひよこ豆 大豆	コッペパン(国内産小麦粉使用)	油	じゃがいも	バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖 白ごま	玉ねぎ にんじん しめじ はくさい フロッコリー こまつな キャベツ きゅうり にんにく りんご	608 24.5 25.9	
26 木	ソフトめん ミートソース じゃがいものハニーサラダ ネーブル	○	ぶたひき肉	大豆 粉チーズ	ソフト麺	油	三温糖	じゃがいも はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト缶 もやし キャベツ きゅうり ネーブル	612 26.6 20.8	
27 金	深川飯 すき焼き風煮 糸寒天と野菜のごます和え	○	みそ	あさり 油揚げ ぶた肉 焼き豆腐 糸寒天	米	三温糖	油	しらたき じゃがいも 小町ふ 白ごま	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり 赤ピーマン	568 27.9 17.3	
30 月	ソフトフランスパン コック・オ・ヴァン フレンチサラダ りんごのコンフィチュール	○	ベーコン	とり肉	ソフトフランスパン	油	薄力粉	バター 三温糖	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご レモン果汁	542 21.7 23.0	
31 火	ご飯 たらの長ねぎソース こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 いものこ汁	○	たら	ぶた肉 豆腐	米	油	三温糖	こんにゃく すりごま 里芋	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん はくさい えのき しめじ しいたけ	516 25.0 11.6	

1月 平均栄養価（中学年）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	589kcal	26.1g	20.1g	83.1g	937mg	366mg	97mg
	鉄	ポリフェノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.5mg	251μg	0.37mg	0.52mg	33mg	6.1g	2.3g

※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。