



1月献立表



令和5年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	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)	
			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
9 火	ポークカレーライス わかめサラダ くだもの(りんご)	○	ぶた肉	生わかめ	米 油	じゃがいも パター 薄力粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご もやし きゅうり コーン くだもの(りんご)	622 20.4 19.1
10 水	ごはん のりのつくだ煮 肉とうふ みそドレサラダ	○	もみのり	ぶた肉 とうふ 白みそ	米 三温糖 油	しらたき でん粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ ●はくさい さやいんげん キャベツ コーン ●こまつな	585 24.9 18.3
11 木	もち入りきつねうどん カリカリじゃこサラダ くだもの(みかん)	○	ぶた肉	油揚げ ちりめんじゃこ	冷凍うどん 小丸もち 三温糖 スパゲティ 油 白ごま	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 くだもの(みかん)	565 24.5 19.7	
12 金	3色ピラフ とり肉のバーベキューソースかけ ツナ入りゆで野菜 キャベツときのこのスープ	○	とり肉	ツナ ベーコン ひよこ豆	米 油	バター 三温糖	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 だいこん きゅうり キャベツ ぶなしめじ エリンギ	563 23.6 21.4
15 月	キムチチャーハン いかのかりんと揚げ ワンタンスープ	○	ぶた肉	いか とりひき肉	米 油	ごま油 白ごま 三温糖 でん粉 ウェーブワンタン	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ にら しょうが コーン もやし チンゲンサイ	659 28.0 23.6
16 火	ごはん ぶた肉のしょうが炒め ブロッコリーのごまおかか 豆乳仕立てのみそ汁	○	ぶた肉	花かつお 白みそ 赤みそ 豆乳(成分無調整)	米 油	三温糖 でん粉 すりごま じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ ●こまつな	545 23.1 15.1
17 水	セサミトースト 大豆のトマト煮 くだもの(スイートスプリング)	○	ベーコン	ぶた肉 大豆	食パン 白ごま 三温糖 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ ホールトマト缶 くだもの(スイートスプリング)	546 23.5 23.6	
18 木	ごはん ししゃものピリ辛ごまだれ ビーフンソテー 小松菜と生揚げのみそ汁	○	ししゃも	ぶた肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 薄力粉 でん粉 油 三温糖 白ごま 油	ビーフン	しょうが にんにく にんじん キャベツ ビーマン 玉ねぎ はくさい えのき ●こまつな	603 22.3 20.4
19 金	チキンライス 北海道産ホタテのクラムチャウダー チーズ入りイタリアンサラダ	○	とり肉	ベーコン 調理用牛乳 ホタテ 生クリーム 粉チーズ プロセスチーズ	米 油	じゃがいも パター 薄力粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ビーマン コーン にんにく	637 24.6 23.3
22 月	焼き鳥丼 野菜のからししょうゆ和え だいこんとなめこのみそ汁 くだもの(ぼんかん)	○	とり肉	刻みのり とうふ 油揚げ 生わかめ 赤みそ 豆みそ(八丁みそ)	米 三温糖	でん粉	●ねぎ しょうが だけのこ ●キャベツ 干しいたけ ●だいこん にんじん ●こまつな なめこ くだもの(ぼんかん)	564 26.5 15.8
23 火	ごはん 大豆とじゃこのコロッケ だいこんときゅうりのゆかり和え 吉野汁	○	大豆	ちりめんじゃこ ぶたひき肉 卵 油揚げ	米	じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく でん粉	玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり ごぼう 干しいたけ ●こまつな	649 25.3 21.3
24 水	ごはん 鮭の塩焼き 青菜のおひたし とん汁	○	秋鮭	ぶた肉 とうふ 油揚げ 白みそ 赤みそ	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	536 29.5 14.4
25 木	いちごジャムサンド コーンシチュー くだもの(りんご)	○	とり肉	調理用牛乳 豆乳(成分無調整) 生クリーム	コッペパン 油	じゃがいも 薄力粉 パター	いちごジャム にんにく 玉ねぎ にんじん クリームコーン コーン くだもの(りんご)	575 20.5 21.4
26 金	深川飯 柳川風たまご焼き いものこ汁	○	赤みそ	あさり 油揚げ ぶたひき肉 卵 とうふ 白みそ	米 三温糖	油 里芋 こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ かねぎ だいこん ぶなしめじ ●こまつな	554 26.5 19.5
29 月	ごはん 八丈島産キメジのメンチカツ こまつなサラダ はくさいとだいこんのみそ汁	○	キハダまぐろ	ミンチ とりひき肉 卵 調理用牛乳 ツナ 白みそ 赤みそ 生わかめ	米	パン粉 薄力粉 油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ●こまつな にんじん だいこん はくさい えのき ねぎ	653 30.4 19.6
30 火	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 キャベツ きゅうり コーン りんご レモン果汁	553 21.3 22.6
31 水	ひたし豆ごはん ひじき入りたまご焼き 野菜のごま和え 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 白みそ 赤みそ	米	もち米 三温糖 油 すりごま さつまいも	玉ねぎ にんじん もやし ●こまつな コーン かぶ かぶの葉 ねぎ	624 28.4 20.3

東京都産の野菜には●印をつけています。【*今月の東京都産野菜…こまつな・ねぎ・だいこん・キャベツ・はくさい】

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
	594kcal	25.0g	20.0g	84.4g	907mg	346mg	93mg
	鉄	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	
	2.4mg	247μg	0.36mg	0.5mg	29mg	5.9g	2.2g

※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。