



令和5年 1月

学校給食献立予定表



足立区立西新井小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価 I類キ-たんぱく質 脂質
		主食	おかず	あか ち血や肉になるもの	きいろ ねつちからもと熱や力の元になるもの	みどり からだちよしのとの体の調子を整えるもの	
10火	○	セルフコロッケサンド	やさいスープ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	かしわパン あぶら パター じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ セロリ パセリ にんじん キャベツ もやし こまつな しょうが	633 kcal 24.5 g 26.6 g
11水	○	チキンカレーライス	カリカリじゃこサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース もやし こまつな みかん	661 kcal 21.9 g 19.5 g
12木	○	わかめごはん	さかなのみぞれに レモンあえ みそしる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ あかうお みそ	こめ でんぷん あぶら さとう こま	しょうが だいこん ねぎ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	640 kcal 27.8 g 24.0 g
13金	○	ごはん	とりにくのバーベキューソース ひじきのサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく たまご	こめ さとう あぶら でんぷん	しょうが レモン たまねぎ りんご もやし きゅうり にんじん しいたけ もやし はくさい ねぎ こまつな	613 kcal 27.7 g 20.5 g
16月	○	ごはん (ふりかけ)	さかなのねぎみそやき こうみあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり さば みそ ぶたにく とうふ	こめ こま さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ごぼう	621 kcal 29.0 g 22.0 g
17火	○	はくさいの すきやきふううどん	きりぼしだいこんのシャキシャキあえ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	うどん あぶら さとう こま さつまいも バター アーモンド	はくさい にんじん しいたけ こまつな きりぼしだいこん だいこん もやし	533 kcal 18.7 g 20.9 g
18水	○	ごはん	ちくぜんに やさいのピリからあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん きゅうり キャベツ こまつな にんにく	549 kcal 22.3 g 14.5 g
19木	○	ココアパン	しろみざかなのこうそうやき マセドアンサラダ トマトたまごスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ウィナー とうふ たまご	ココアパン パンこ あぶら じゃがいも でんぷん	にんにく パセリ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト セロリ	550 kcal 28.7 g 21.7 g
20金	○	ごはん	あんかけたまごやき ツナあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こま じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな だいこん ねぎ しめじ	605 kcal 23.9 g 19.3 g
23月	○	★ むぎごはん (のりのつくだに)	ししゃものカレーあげ ごしきあえ わふうたまごスープ	ぎゅうにゅう のり ししゃも とりにく とうふ わかめ たまご	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ こま	こまつな にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	589 kcal 26.9 g 18.1 g
24火	○	りも カレーミートサンド	レモンドレッシングサラダ ふゆやさいポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ いんげんまめ ベーコン なまクリーム	コッペパン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン かぶ	593 kcal 25.3 g 27.0 g
25水	○	給食 ウ ごはん (カレーごま)	しおにくじゃが あぶらあげいりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ こま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり	574 kcal 21.2 g 14.7 g
26木	○	イ ク ごはん	さかなのてりやき ごますあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ みそ	こめ こま さとう	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのき ねぎ	567 kcal 27.1 g 17.1 g
27金	○	★ こまつなの ペパロンチーノ	うみのさちサラダ こまつなドーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび いか わかめ たまご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ パター	にんにく タカノツメ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり	566 kcal 25.8 g 19.0 g
30月	○	マーボーどん	ナムル くだもの	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら にんにく しょうが もやし こまつな りんご	579 kcal 22.5 g 16.2 g
31火	○	ガーリックトースト	かぼちゃのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ なまクリーム	しょくパン パター あぶら こむぎこ さとう	にんにく パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	570 kcal 19.2 g 28.0 g

献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

給食費の引き落とし日 1月10日(火)

1月・2月の2か月分の引き落としになります。前日までのご入金をお願いいたします。

未納の場合は、給食内容に影響が出ます。必ず納入できるようご協力をお願いいたします。

