



令和6年1月分 献立表



中央区立佃島小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
10	水	ポークカレーライス 海藻と野菜のサラダ デコポン 牛乳	豚もも肉 海藻ミックス 牛乳	米 じゃがいも なたね油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな デコポン	635	22.1
11	木	【季節の献立：鏡開き】 豚肉のしぐれごはん きのこ入り煮浸し おしるこ 牛乳	 豚ひき肉 油揚げ あずき 牛乳	米 さとう 白玉だんご	ごぼう えどな しょうが はくさい にんじん ぶなしめじ えのきたけ	640	23.0
12	金	ごはん 大豆入り松風焼き お浸し けんちん汁 牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 油揚げ 牛乳	米 なたね油 パン粉 さとう いりごま さといも	たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうが パセリ キャベツ えどな だいこん ごぼう こんにゃく	606	26.2
15	月	ごはん 魚の甘酢あん ベーコンと白菜のスープ 牛乳	かじき ベーコン 牛乳	米 でんぷん じゃがいも なたね油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさい えどな	583	22.0
16	火	【かみかみメニュー】 二色そばろ丼 たくあん和え すまし汁 牛乳	 豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油 いりごま	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり たくあん干し大根漬 だいこん えどな 長ねぎ	606	24.8
17	水	ソースやきそば にらたまスープ いももち 牛乳	豚もも肉 あおのり 卵 牛乳	蒸し中華めん なたね油 でんぷん じゃがいも さとう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら	596	24.4
18	木	黒糖食パン ミートボールシチュー コーンと野菜のサラダ みかん 牛乳	豚ひき肉 凍り豆腐 生クリーム 牛乳	黒ざとう食パン でんぷん なたね油 じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ トマト水煮缶 にんじん スイートコーン缶 みかん	593	22.1
19	金	【郷土料理：山口県】 ごはん チキンチキンごぼう みそ汁 牛乳	 鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん えどな たまねぎ	628	21.8
22	月	ごはん 魚の香味焼き 切干大根の煮つけ とうふ団子汁 牛乳	かじき 油揚げ 絹ごし豆腐 鶏もも肉 牛乳	米 さとう いりごま なたね油 白玉粉	しょうが 万能ねぎ 切干しだいこん にんじん だいこん えどな	601	26.7
23	火	ぶどうコッペパン シェパーズパイ かぶと鶏肉のスープ みかん 牛乳	豚ひき肉 シュレットチーズ 鶏胸肉 牛乳	ぶどうパン なたね油 でんぷん じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮缶 キャベツ かぶ みかん	591	26.9
24	水	中華おこわ 野菜のしょうがしょうゆがけ ワンタンスープ クリスタルゼリー 牛乳	豚もも肉 豆腐 豚ひき肉 アガー 牛乳	米 もち米 なたね油 ごま油 ぎょうざの皮 じゃがいも さとう	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 キャベツ えどな 長ねぎ にら 黄桃缶 みかん缶	585	24.4
25	木	【食べよう野菜350】 ごはん きびなごのから揚げ 野菜60gのごまだれがけ みそ汁 りんご 牛乳	 きびなご 豆腐 わかめ 牛乳	米 でんぷん なたね油 いりごま さとう じゃがいも	しょうが もやし だいこん にんじん えのきたけ りんご	578	23.7
26	金	ツナピラフ ポテトのフレンチサラダ ミネストラスープ 牛乳	ツナ ベーコン 鶏もも肉 牛乳	米 なたね油 バター じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン缶 セロリー にんにく トマト水煮缶	615	23.0
29	月	みそうどん コーン団子 みかん 牛乳	鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	うどん なたね油 さといも さとう ごま油 でんぷん	にんじん 干し椎茸 長ねぎ えどな スイートコーン缶 たまねぎ しょうが みかん	600	28.5
30	火	【地産地消：にんじん】 ゆかりごはん 八王子産にんじんの筑前煮 なめこ汁 デコポン 牛乳	 豚もも肉 豆腐 牛乳	米 さとう なたね油 じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく ごぼう れんこん 干し椎茸 なめこ 長ねぎ デコポン	592	23.7
31	水	コッペパン 魚のたつた揚げ カレー粉ふきいも パスタスープ 牛乳	ぶり 豚もも肉 牛乳	ショートニングパン でんぷん なたね油 じゃがいも マカロニ	しょうが たまねぎ にんじん スイートコーン缶 えどな	581	27.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 μgRAE	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1月分平均	602	16.2	29	2.2	314	87	2.1	236	0.37	0.5	35	6.6
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。