

1月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
1 (月)					
2 (火)					
3 (水)					
4 (木)					
5 (金)					
6 (土)	<div data-bbox="240 757 1402 853" data-label="Text"> <p>中央区の学校給食に関わる取組を紹介しています。ご覧ください。</p> </div>				
7 (日)	<div data-bbox="459 927 1161 1167" data-label="Complex-Block">  <p>食べよう野菜350!</p> <p>区ホームページにて、学校給食の食育の取り組みを紹介する動画を公開しています。</p> <p>ぜひご覧ください</p> </div>				
8 (月)					
9 (火)					
10 (水)		わかめごはん しゅうまい(レタス) うの花 かき玉汁 フルーツ	ごはん とり肉トマトソースがけ バンサンスー すまし汁 フルーツ	アメリカンドック 牛乳	1737
11 (木)	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ たけのこ煮含め味付けのり ししゃも 乳酸菌飲料	五目あんかけ焼きそば ポテトと野菜のサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん ピーマンの肉詰め(レタス) ぜんまいの炒め煮 すまし汁 フルーツ	カルピスゼリー おかし	2210
12 (金)	ごはん みそ汁 しぐれ煮 ごま和え ふりかけ つけもの 乳酸菌飲料	三色丼 中華風酢の物 しじみ汁 フルーツ	ごはん ホイコーロー 揚げ出し豆腐 すまし汁 フルーツ	肉まん 麦茶	2237
13 (土)	ごはん みそ汁 かぼちゃと昆布の煮含め みりん干 味付けのり 乳酸菌飲料	もちつき	スパゲティーナポリタン ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	フルーツヨーグルト おかし	2311
14 (日)	ごはん みそ汁 なめたけおろし 五目金平 のりの佃煮 発酵乳	ごはん 魚のホイル焼き うずら豆 からし和え フルーツ	ごはん とり肉カレー焼き(キャベツ) ごま酢和え すまし汁 フルーツ	おかし 牛乳	2293
15 (月)	ごはん みそ汁 出し巻き卵(大根おろし) おかか和え つけもの 乳酸菌飲料	ピザパイ コーンサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 肉団子のかんろ煮(レタス) 干草和え ソーメン汁 フルーツ	ナタデココ 麦茶	2229

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (火)	ごはん れんこんとごぼう煮含め つけもの 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 魚の酢豚風 キャベツの卵とじ フルーツ	ごはん 豚肉西京漬け(キャベツ) ポテトとちくわの炒め煮 すまし汁 フルーツ	りんごゼリー 乳酸菌飲料	2195
17 (水)	ごはん 里芋煮含め 笹かまぼこ 焼きたらこ ふりかけ 牛乳	さつま芋ごはん 煮魚 もやしのナムル フルーツ	ごはん とり肉と野菜の炊き合わせ ちんげん菜のじゃこ炒め 吉野汁 フルーツ	抹茶蒸しパン 牛乳	2265
18 (木)	ごはん さつま揚げとがんと煮含め ウインナー 味付けのり 発酵乳	ごはん ハンバーグ(粉ふき芋) マカロニサラダ かき玉汁 フルーツ	ごはん いかの甘辛みそ炒め 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 フルーツ	クラッカー ココア	2195
19 (金)	ごはん ハムエッグ ひじきの炒り煮 つけもの 乳酸菌飲料	ほうとう ポテトフレンチサラダ ヨーグルト	ごはん ロールキャベツ きゅうりとちくわごま酢和え すまし汁 フルーツ	グレープフルーツ ゼリー せんべい	2207
20 (土)	ごはん たけのことかぼちゃ煮含め ししゃも 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 魚の竜田揚げ(キャベツ) 五色和え フルーツ	ごはん 厚揚げの肉詰め 酢の物 ほうれん草卵とじ ソーメン汁 フルーツ	おかし	2311
21 (日)	ごはん 昆布の煮含め 納豆 磯和え つけもの 乳酸菌飲料	シナモントースト 親子焼き ツナサラダ レタススープ 牛乳 フルーツ	ごはん タンドリーチキン(レタス) なすのみそ炒め けんちん汁 フルーツ	おかし	2292
22 (月)	ごはん しらす(大根おろし) こんにゃく煮含め おかか和え 味付けのり 発酵乳	チャーハン ちくわと野菜の炒め物 中華スープ フルーツ	ごはん 豚肉生姜焼き(キャベツ) 炒り豆腐 すまし汁 フルーツ	ホットケーキ 牛乳	2320
23 (火)	ごはん 半じゅく卵 切干大根とあげの炒り煮 ごま和え 乳酸菌飲料	鮭ごはん とり肉香味焼き(レタス) 豆腐の田楽 フルーツ	ごはん 春雨と野菜のソテー かぼちゃとベーコン炒め煮 すまし汁 フルーツ	ヨーグルトゼリー おかし	2276
24 (水)	ごはん 金平ごぼう みりん干 味付けのり 納豆 乳酸菌飲料	バケツ グラタン(レタス) イタリアンスープ 牛乳 フルーツ	ごはん 豚肉たれ焼き(キャベツ) 中華和え すまし汁 フルーツ	みたらし団子 麦茶	2245
25 (木)	ごはん 高野豆腐煮含め 磯和え ウインナー ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 春巻き 大根とツナの炒め煮 フルーツ	ごはん 魚のコチュジャン焼き 油揚げ中華サラダ かき玉汁 フルーツ	コーヒーゼリー 乳酸菌飲料	2199
26 (金)	ごはん たけのこと厚揚げ煮含め 焼きたらこ つけもの 味付けのり 乳酸菌飲料	炊き込みごはん 五目焼き すのもの すまし汁 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2333
27 (土)	ごはん いわしおかか煮 ポテトそばろ煮 炒り卵 乳酸菌飲料	焼きそば こんにゃくサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 厚揚げ甘辛みそ炒め 梅おかか和え ぶどう豆 すまし汁 フルーツ	りんごケーキ 麦茶	2171
28 (日)	ごはん れんこんの炒り煮 焼きハム ごま和え 味付けのり 牛乳	ごはん 魚のみそマヨ焼き(レタス) 変わりなます フルーツ	中華丼 さつま芋と切り昆布の煮物 すまし汁 フルーツ	おかし	2219
29 (月)	ごはん さつま揚げとれんこん煮含め ししゃも 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん かに玉 茎わかめの炒め煮 杏仁豆腐	ごはん 焼きとり 豆腐のチャンプルー すまし汁 フルーツ	どら焼き 牛乳	2162
30 (火)	ごはん ひじきの卵とじ 焼きハム おかか和え 納豆 発酵乳	魚のかば焼き丼 和風和え すまし汁 フルーツ	ごはん バンバンジー 肉じゃが ソーメン汁 フルーツ	プリン 牛乳	2295
31 (水)	ごはん 目玉焼き こんにゃくと里芋煮含め つけもの 乳酸菌飲料	ごはん マーボー豆腐 ささみときゅうりの中華和え フルーツ	ごはん 豚肉照焼き(キャベツ) 切干大根ごま酢和え すまし汁 フルーツ	パンナコッタ 麦茶	2248