



1月の給食こんだて表



令和5年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	なつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
11	木	ななくさそうすい 七草 こんだて		はくさいのこんぶづけ くろまめのあめがらめ	ぎゅうにゅう・とりこ・ かまぼこ・たまご・こん ぶ・くろまめ	しちぶつきまい・かたくり こ・さとう・さつまいも・ あぶら・ごま	だいこん・かぶ・せり・はく さい・もやし・きゅうり・にんじ ん	574 18.5
12	金	マーボーどうふどん		やしししゃも こまつなときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶ たにく・みそ・レンズま め・ししゃも	しちぶつきまい・あぶら・ かたくりこ・さとう・ごま	しょうが・にんにく・ねぎ・たま ねぎ・たけのこ・ほししいたけ・ にんじん・にら・こまつな・きゅ うり・もやし	647 32.9
15	月	あずきごはん 小正月 こんだて		ぶりのてりやき ゆばとあぶらあげのにびたし かぶのみそしる	ぎゅうにゅう・あずき・ぶ り・ゆば・あぶらあげ・わ かめ・みそ	しちぶつきまい・もちご め・ごま・さとう・じゃが いも	はくさい・こまつな・にんじん・ かぶ・えのき・ねぎ	594 29.6
16	火	ドライカレー 5の2リクエスト		フレンチサラダ みかんゼリー 3の2リクエスト	ぎゅうにゅう・だいす・ぶ たにく・かんでん	しちぶつきまい・あぶら・ さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・ホールトマ ト・ほしぶどう・キャベツ・はく さい・きゅうり・にんじん・コー ン・みかんジュース・みかんかん	580 18.9
17	水	ゆかりごはん		さばのしおやき おひたし さつまじる	ぎゅうにゅう・さば・あぶ らあげ・みそ	しちぶつきまい・さとう・ あぶら・さつまいも	ゆかり・はくさい・こまつな・も やし・にんじん・ごぼう・だいこ ん・ねぎ	613 26.5
18	木	シナモントースト		はなやさいシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・ なまクリーム・わかめ	むえんしょくパン・マーガ リン・さとう・あぶら・ じゃがいも・バター・こむ ぎこ	セロリ・にんじん・たまねぎ・カ リフラワー・ブロッコリー・キャ ベツ・きゅうり・だいこん・コー ン	569 20.6
19	金	ごはん		いかのねぎみそだれ ぶたにくともやしのピリからいため かきたまじる	ぎゅうにゅう・いか・み そ・ぶたにく・とうふ・た まご	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・かたくりこ	しょうが・にんにく・ねぎ・もや し・にんじん・たけのこ・ピーマ ン・えのき・たまねぎ・ほうれん そう	550 29.6
22	月	チキンライス		ポテトチャウダー かぶとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・ ぶたにく・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・ じゃがいも・コーンスター チ・さとう	にんじん・たまねぎ・マッシュ ルーム・ピーマン・にんにく・し めじ・パセリ・だいこん・かぶ・ キャベツ・きゅうり	562 21.1
23	火	わふうきのコスパゲティ		こんにやくサラダ さつまいもパイ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ とりこ	スパゲティ・あぶら・さ とう・サラダこんにやく・さ つまいも・きょうざのか わ・こむぎこ	ピーマン・にんにく・たまねぎ・ にんじん・しめじ・えのき・エリ ンギ・キャベツ・もやし・こまつ な・きゅうり・パインかん	580 20.6
24	水	しょくパン いちごジャム なつかしこんだて		カレーシチュー ひじきサラダ くだもの(いよかん)	ぎゅうにゅう・とりこ・ ひじき・あおだいず	しょくパン・いちごジャ ム・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・さとう	にんにく・セロリ・たまねぎ・に んじん・グリーンピース・キャベ ツ・だいこん・にんじん・きゅ うり・いよかん	564 22.7
25	木	ごはん てづくりふりかけ なつかしこんだて	ミル メー ク	さけのしおやき あますづけ とんじる	ぎゅうにゅう・おかか・ち りめんじゃこ・さけ・ぶ たにく・とうふ・みそ	ミルメーク・しちぶつき まい・さとう・ごま・あぶ ら・こんにやく・さといも	はくさい・キャベツ・きゅうり・ ごぼう・にんじん・だいこん・ね ぎ	605 31.5
26	金	かいせんピラフ 生産者応援 ほたて使用		グリーンポタージュ サワーキャベツ 4年理科見学	ぎゅうにゅう・ほたて・え び・ベーコン・なまクリ ーム	しちぶつきまい・バター・ あぶら・じゃがいも・こむ ぎこ・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・セロリ・ほうれんそ う・ブロッコリー・キャベツ	561 20.8
29	月	みそコーンラーメン 2の4、6の2 リクエスト		うどとツナのサラダ カレーピーンズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・ツナ・わかめ・だい ず	むしちゅうかめん・あぶ ら・さとう・ごま・じゃが いも・かたくりこ	にんにく・ねぎ・たまねぎ・に んじん・もやし・こまつな・にら・ コーン・うど・だいこん・きゅ うり	640 29.0
30	火	ごはん なつかしこんだて		くじらのあまからだれ ごまあえ みそスープ	ぎゅうにゅう・くじらに く・ベーコン・ぶたにく・ とうふ・みそ	しちぶつきまい・かたくり こ・こむぎこ・あぶら・ご ま・さとう・じゃがいも	レモン・キャベツ・こまつな・も やし・にんじん・たまねぎ・ほう れんそう	617 26.6
31	水	きつねごはん	シ ョ ア	たまごやき こんさいのごまじる くだもの(はるか)	はっこうにゅう・あぶらあ げ・とりこ・たまご・ぶ たにく・みそ	しちぶつきまい・さとう・ あぶら・じゃがいも・こん ぶ・ごま	たまねぎ・にんじん・ほししいた け・さやいんげん・かぶ・ごほ う・ほうれんそう・はるか	604 26.2

全国
学校
給食
週間

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。

★ 1/25(木)リザーブミルメーク・・・牛乳の中に入れて飲みます。コーヒー味かいちご味を事前に選んで予約しました。

