



1月予定献立表



足立区立東島根中学校

日	曜日	献立	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 体の調子を整える	栄養価					
						1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)				
8	水	ねぎ塩豚丼 キャベツのおかかあえ 果物(みかん)	牛乳	豚小間, 糸 けずり節	学乳	米, 米粒麦, でんぷん	ごま油, サ ラダ油, 白 いりごま	わけぎ, に んじん, こ まつな	長ねぎ, にん にく(りん茎), も やし, 玉葱, シモ ン汁, キャベツ, きゅうり, みか ん	739	27.4
9	木	ごはん さばのにんにく醤油焼き 野菜のお浸し みそ汁	牛乳	★さば, 生 揚げ, 赤み そ, 白みそ	学乳, ちり めん, カッ トわかめ	米, でんぷ ん, 砂糖, じゃがい も	ごま油, サ ラダ油	こまつな, にんじん	にんにく(りん 茎), キャベツ, も やし, 玉葱	720	34.5
10	金	親子丼 野菜のおかかあえ 白玉しるこ 	牛乳	鶏こま肉(皮 付き), ★た まご, 糸け ずり節, あ ずき(乾)	学乳, 刻み のり	米, 米粒麦, 砂糖, 冷凍 白玉		にんじん, こまつな	玉葱, たけのこ (ゆで), 干し椎 茸, キャベツ, も やし	812	34.9
14	火	きな粉揚げパン チリコンカン 小松菜サラダ	牛乳	きな粉, 大 豆, レンズま め(乾), 豚 ひき肉, 豚レ バー ひき	学乳, 粉 チーズ	コッペパ ン, 砂糖, じゃがい も	サラダ油	にんじん, こまつな	にんにく(りん 茎), 玉葱, 冷凍 ホールコーン, キャベツ, きゅ うり	733	30.6
15	水	みそカツ丼 白菜のゆず風味和え すまし汁	牛乳	豚ひれ, 赤 みそ, 八丁 味噌, 板な しかまぼ ろ, 木綿豆	学乳	米, 小麦粉, パン粉(乾 燥), パン粉 (生), 砂糖	揚げ油, ご ま油, サラ ダ油	こまつな, にんじん	にんにく(りん 茎), はくさい, だ いこん, ゆず(果 皮, 生), えのき だけ, 長ねぎ	797	36.4
16	木	あんかけラーメン 青のり粉ふきいも ココアゼリー	牛乳	豚小間, い か, 冷凍む きえび, ★ うずら卵水 煮	学乳, あお のり, パー ルアガー, 生クリー ム	蒸し中華 めん(油 つき), で んぷん, じゃがい も	ごま油, サ ラダ油, バ ター	にんじん, こまつな	しょうが, にん にく(りん茎), はくさい, たけ のこ(ゆで), 長 ねぎ	869	36.8
17	金	ごはん ぶりの照り焼き 磯香和え かきたま汁	牛乳	ぶり, 木綿 豆腐, ★た まご	学乳, 刻み のり, カッ トわかめ	米, 砂糖, で んぷん		にんじん, こまつな	しょうが, キャ ベツ, 冷凍ホー ルコーン, えの きたけ, 長ねぎ	738	34.9
20	月	 野菜の日給食  今月の野菜「切干大根」 ごはん 切干大根入り卵焼き じゃこ和え みそ汁	牛乳	豚ひき肉, ★たまご, 生揚げ, 白 みそ, 赤み そ	学乳, ちり めん, カッ トわかめ	米, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, こまつな	切干しだいこ ん, もやし, キャ ベツ, 冷凍ホー ルコーン, 玉葱, えのきたけ, 長 ねぎ	737	33.5
21	火	ごまバタートースト チキンのトマトシチュー コーンサラダ	牛乳	鶏若鶏肉モ モ(皮なし), レンズまめ (乾)	学乳, 粉 チーズ, 生 クリーム (学乳)	黒砂糖食 パン, 砂糖, じゃがい も, 小麦粉	バター, 練 りごま, 白 すりごま, サラダ油	にんじん, トマト缶 詰, こまつ な	にんにく(りん 茎), 玉葱, マッ シュルーム (冷凍), グリン ピース(冷凍), キャベツ, 冷 凍ホールコー ン, もやし	777	28.4
22	水	クリームスパゲティ ツナサラダ フルーツヨーグルトケーキ	牛乳	鶏こま肉(皮 付き), ベー コン, ツナオ イル漬け, ★ たまご	学乳, 調理 用牛乳, 生 クリーム, ヨーグル ト	スパゲッ ティ, 小麦 粉, 砂糖	オリーブ 油, サラダ 油, バター	こまつな, にんじん	玉葱, ぶなしめ じ, キャベツ, も やし, マンゴー 缶詰, 干しぶど う	885	33.8
23	木	ごはん 厚揚げのすき焼き煮 わかさぎの唐揚げ	牛乳	豚小間, 生 揚げ	学乳, ★わ かさぎ	米, しらた き, 砂糖, で んぷん	サラダ油, 揚げ油	にんじん	玉葱, 長ねぎ, はくさい, にん にく(りん茎), しょうが	761	35.6
24	金	カレーミートドック 野菜たっぷりスープ フルーツヨーグルト 	牛乳	豚ひき肉, 豚 レバー ひ き肉, 大豆, ベーコン, レ ンズまめ	学乳, ピザ チーズ, プ レヨーグル ト(学乳)	コッペパ ン, 小麦粉, じゃがい も, はちみつ	サラダ油	にんじん, こまつな	にんにく(りん 茎), しょうが, 玉 葱, キャベツ, み かん缶, マンゴー 缶詰, ナタデココ	735	33.8
27	月	チキンライス 野菜スープ スイートポテトパイ	牛乳	鶏肉, ベー コン, ★う ずら卵水煮	学乳, 生ク リーム (学乳)	米, 米粒麦, じゃがい も, さつま いも, 砂糖, パイシート	バター, 油	トマト ジュース, にんじん, こまつな	玉葱, マッ シュルーム(冷凍), 冷凍ホー ルコーン, グリン ピース(冷凍)	872	26.2
28	火	ピザトースト ごまドレッシングサラダ 冬野菜とサーモンのクリームスープ	牛乳	ツナ缶, パ ン, から ふとます, 調 製豆乳, 白 いんげんピ ューレ	学乳, ピザ チーズ, 調 理用牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	食パン, 砂 糖, じゃがい も, 小麦 粉	オリーブ 油, 練りご ま, 白いり ごま, ごま 油, サラダ	ピーマン, トマト缶 詰, にんじ ん, こまつ な	にんにく(りん 茎), 玉葱, 冷凍 ホールコーン, キャベツ, もや し, ぶなしめじ, かぶ(はくさい)	707	31.9
29	水	 日本の郷土料理給食  今月の地域「北海道」 ごはん さけのちゃんちゃん焼き  いも団子汁 	牛乳	生サケ, 白 みそ, 赤み そ, 鶏こま 肉(皮付き), 油揚げ	学乳	米, 砂糖, じゃがい も, でんぷ ん	バター	にんじん, こまつな	しょうが, キャ ベツ, 玉葱, えの きたけ, 冷凍 ホールコーン, だいこん	715	34.6
30	木	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが ごまポン酢和え	牛乳	豚小間, 生 揚げ	学乳, もみ のり	米, 砂糖, じゃがい も, こんに ゃく	サラダ油, 白すりご ま	にんじん, さやいん げん, こまつ な	玉葱, 干し椎 茸, きゅうり, キャ ベツ, シモン汁	751	29.7
31	金	ポークカレーライス こまつナサラダ  果物(みかん)	牛乳	豚小間, 白 いんげん ピューレ, ツナオイル 漬け	学乳, 粉 チーズ	米, 米粒麦, じゃがい も, 小麦粉, 砂糖	サラダ油, バター	にんじん, こまつな	しょうが, にん にく(りん茎), 玉葱, もやし, キャベツ, 冷凍 ホールコーン, みかん	851	27.8

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。