

1月の献立予定表

令和5年度 杉並区立荻原中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	生乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
9 火	麦ごはん		米、押し麦		716 kcal	
	鯖(さわら)の西京焼き	さわら、淡色辛みそ、酒粕みそ	さとう		34.1 g	鯖は魚へんに「春」と書きますが、脂がのっているのは寒い時期の鯖です。
	3種のごまだれサラダ		さとう、水あめ、練りごま、ごま油、炒りごま	コーン(缶)、人参、小松菜、キャベツ、もやし、にんにく	2.9 g	
吉野汁	さば節、昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	こんにゃく、でんぷん、うどん、玉ふ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ながねぎ、みつば			
10 水	シーフードピラフ	とり骨、ハム、★あさり、いか、★えび	米、押し麦、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)	715 kcal	プリンにはたびたびリクエストにも挙がります。
	ミネストローネ	リゾット、ベーコン、豚肉、とり骨、レンズ豆、粉チーズ	油、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト(缶)	29.6 g	
	プリン	牛乳、★たまご	さとう		3.0 g	
11 木	しらすご飯	しらす干し、たきこみわかめ	米、押し麦		817 kcal	行事食を知ろう ～頼開き～ 郷土料理を知ろう ～神奈川県～
	焼売	豚肉、豆腐	でんぷん、さとう、しゅうまいの皮	ながねぎ、たまねぎ、しょうが	37.0 g	
	けんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、生薑、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	2.8 g	
	へらへら団子	絹とうふ、あずき	小麦粉、白玉粉、さとう			
12 金	麦ごはん		米、押し麦		762 kcal	松笠(松ぼっくり)をイメージして、魚にあるものをまぶして焼きます。
	魚の松笠焼き	ホキ、粉チーズ	卵不使用マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク		33.1 g	
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン(缶)	2.9 g	
	じゃが芋と玉葱のみそ汁	さば節、絹とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
15 月	小豆ごはん	あずき	米、もち米、米糍麦		741 kcal	行事食を知ろう ～小正月～
	松風焼き	とり肉、豚肉、とうふ、みそ、★たまご	さとう、パン粉、ごま油、炒りごま	しょうが、ながねぎ、たまねぎ	35.6 g	
	五色煮	油揚げ、かつお節	油、こんにゃく、さとう	にんじん、ごぼう、菊、乾しいたけ、さやいんげん	2.3 g	
	キャベツと青菜のおひたし	油揚げ、かつお節		キャベツ、こまつな、もやし		
	麦ごはん		米、押し麦		747 kcal	
16 火	カレーコロッケ	豚挽き肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油	にんじん、たまねぎ	24.0 g	今月のコロッケはカレー味です
	オニオンドレッシングのサラダ		さとう、オリーブ油	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ	2.7 g	
	えのき入り野菜スープ	とり骨、とり肉、絹とうふ		セロリ、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、小松菜		
	切り干しごはん	ちりめんじゃこ、油揚げ、さば節	米、米糍麦、油、さとう	切干大根、にんじん	789 kcal	
17 水	公衆(わかさぎ)の天ぷら	わかさぎ、★たまご	小麦粉、油		32.1 g	郷土料理を知ろう ～茨城県・栃木県～
	煮合い	油揚げ	油、しらたき、さとう、炒りごま	ごぼう、乾しいたけ、れんこん、にんじん	3.1 g	
	かんぴょうの卵とじ	さば節、絹とうふ、★たまご	でんぷん	たまねぎ、かんぴょう、こまつな		
18 木	おろしスパゲティ	かつお節、マゴロの缶詰、のり	スパゲティ、油、さとう	だいこん	748 kcal	旬の食材を味わおう ～大根～
	コーン入りサラダ		さとう、ごま油	コーン(缶)、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり	30.0 g	
	チーズケーキ	生クリーム、★たまご、クリームチーズ	さとう、小麦粉	レモン	2.5 g	
19 金	親子丼	とり肉、かつお節、昆布、★たまご	米、米糍麦、油、しらたき、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん	732 kcal	芋ようかんは東京都で古くから親しまれているお菓子です。
	カリカリ甘せんこん		でんぷん、油、さとう	れんこん	25.1 g	
	芋ようかん	粉寒天	さつまいも、さとう		2.2 g	
22 月	エビクリームライス	とり肉、とり骨、牛乳、★あさり、★えび、生クリーム	米、米糍麦、バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)	806 kcal	チーズオムレツにはとろけるチーズではなく、小さな角切りのチーズが入っています。
	チーズオムレツ	★たまご、牛乳、チーズ	油、さとう	たまねぎ	33.1 g	
	あっさりスープ	ベーコン、とり骨		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、セロリ、こまつな	3.3 g	
23 火	おっきりこみ	出し昆布、さば節、豚肉、油揚げ	うどん、油、里芋	人参、大根、しめじ、白菜、長ねぎ、小松菜	709 kcal	郷土料理を知ろう ～群馬県～
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、さとう、ごま油、油	にんじん、もやし、こまつな	25.7 g	
	焼きまんじゅう	赤色辛みそ	小麦粉、強力粉、さとう、油、黒砂糖		3.5 g	
	菊花みかん			みかん		
24 水	麦ごはん		米、押し麦		791 kcal	今日から1月31日までは全国学校給食週間です
	鯨(くじら)の甘辛あえ	くじら	でんぷん、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、しょうが	33.3 g	
	糸寒天のむ酢かけ	糸寒天	さとう	コーン(缶)、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン(果汁)	3.0 g	
	ごま香る豚肉と野菜の味噌汁	昆布、さば節、豚肉、みそ	油、すりごま、炒りごま、練りごま	にんにく、人参、もやし、キャベツ、長ねぎ		
25 木	麦ごはん		米、押し麦		831 kcal	郷土料理を知ろう ～千葉県～
	鰯(いわし)の山河焼	鰯のすり身、豚肉、絹豆腐、みそ、焼きのり	ごま油、でんぷん	ながねぎ、しその葉、しょうが	39.2 g	
	じゃが芋の味噌がらめ	★たまご、淡色辛みそ	じゃがいも、小麦粉、さとう、油		2.3 g	
	かきたま汁	昆布、かつお節、絹とうふ、かまぼこ、★たまご	でんぷん	えのきたけ、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ		
26 金	2A・2Bリクエストメニュー	とりもも肉	米、米糍麦、油、ごま油、いりごま、小麦粉、でんぷん	こまつな、しょうが、にんにく、★りんご	816 kcal	2Aと2Bはリクエストの結果が同じになりました。
		さば節、油揚げ、みそ、かつお節	里芋	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ながねぎ、はくさい	28.2 g	
			さとう	みかん(缶)、パインフルーツ(缶)、★もも(缶)、★りんご(缶)	2.6 g	
29 月	深川めし	油揚げ、★あさり、刻みのり	米、米糍麦、油、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん	730 kcal	郷土料理を知ろう ～東京都～
	むろあじのメンチカツ	むろあじ、豆腐	生パン粉、小麦粉、パン粉、油	たまねぎ、しょうが	35.7 g	
	ちゃんこ汁	とり骨、とり肉、★えび、はたてがい	油	にんにく、生薑、ごぼう、人参、大根、白菜、えのきたけ、長ねぎ	3.1 g	
	野菜のからし和え			こまつな、キャベツ、もやし		
30 火	ジャンバラヤ	リゾット、★えび、★あさり	米、押し麦、油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、トマトピューレ、ピーマン	734 kcal	ケイジャンスパイスを使ったスパイシーなジャンバラヤとクリーミーはスープです。
	ポテトクリームスープ	ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、セロリ	22.1 g	
	林檎			★りんご	2.7 g	
31 水	肉まん	牛乳、豚肉	さとう、薄力粉、強力粉、油、でんぷん、ごま油	にんにく、生薑、長ねぎ、玉ねぎ、白菜、菊、乾しいたけ	761 kcal	生地から手作りの肉まんです
	トックスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぷん、トック、ごま油	白菜、人参、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	26.6 g	
	大学芋		さつまいも、油、さとう、水あめ		3.0 g	

*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。