

# 1月 献立表

平成 29 年

高井戸中学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
10	火	かき揚げ井もやしのみそ汁 キャベツの風味漬け	○	大豆 むきえび いか たまご さば節 とうふ 白みそ 赤みそ 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう 揚げ油 白炒りごま	春菊 にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.8 g
11	水	麦ごはん さごしの香味焼き のっぺい汁 鏡開きあんもち	○	さごし さば節 とうふ 絹とうふ あずき 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 里芋 こんにやく でんぶん 白玉粉 上新粉 白炒りごま ごま油 炒め油	にんじん こまつな しょうが ながねぎ にんにく だいこん えのきたけ	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g
12	木	スパゲティミートソース ハッシュドポテト ごぼうサラダ	○	豚挽き肉 大豆 プロセスチーズ 牛乳	スパゲティじゃがいも でんぶん さとう サラダ油 炒め油 揚げ油 白すりごま	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム(缶) ごぼう きゅうり キャベツ	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.6 g
13	金	麦ごはん あじの梅あんがらめ 野菜の煮物 野菜のからし和え	○	あじ さば節 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう こんにやく じゃがいも 揚げ油 炒め油	にんじん さやえんどう こまつな 梅干し たけのこ(缶) しょうが たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 18 g 食塩相当量 3 g
16	月	大豆入りドライカレー じゃこサラダ アップルゼリー	○	大豆 豚挽き肉 牛挽き肉 ゼラチン 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	米 米粒麦 強化米 さとう バター 炒め油 白炒りごま ごま油	にんじん ピーマントマトピューレ こまつな セロリー しょうが たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり アップルジュース	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
17	火	コーンピラフ ポテトオムレツ ミネストローネ くだもの	○	ベーコン たまご とり骨 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マカロニ バター 炒め油	にんじん ホールトマト(缶) ホールコーン(缶) たまねぎ マッシュルーム(缶) グリンピース(冷) セロリー キャベツ くだもの	エネルギー 732 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 4 g
18	水	ツナトースト 野菜のスープ煮 フルーツポンチ	○	まぐろ水煮(缶) 豚肩肉 とり骨 ピザ用チーズ 牛乳	胚芽食パン じゃがいも さとう マヨネーズ 炒め油	にんじん こまつな セロリー たまねぎ キャベツ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) みかん(缶汁)	エネルギー 740 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.4 g
19	木	豚肉とゴボウのまぜごはん 揚げだし豆腐 みそ汁	○	豚肩肉 油揚げ 押し豆腐 かつお節 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 しらたき さとう 小麦粉 上新粉 炒め油 揚げ油	にんじん こまつな ごぼう しょうが(汁) だいこん ながねぎ	エネルギー 754 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.9 g
20	金	キムチチャーハン わんたんスープ だいこんの華風あえ	○	豚肩肉 たまご 豚肉 とり骨 牛乳	米 米粒麦 強化米 わんたんの皮 さとう 炒め油 白炒りごま ごま油	にんじん ピーマン こまつな キムチ(白菜) もやし ながねぎ たけのこ(缶) しょうが だいこん	エネルギー 738 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.9 g
23	月	小松菜ピラフ 白身魚のカレーマリネ 卵とコーンのスープ くだもの	○	とり肉 ホキ ベーコン たまご とり骨 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう でんぶん バター 炒め油 揚げ油 サラダ油	こまつな ピーマン にんじん にんにく たまねぎ ホールコーン(缶) クリームコーン(缶) セロリー くだもの	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.9 g
24	火	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの松前あえ じゃがいもの金平 【国内産食材の日】	○	生鮭 白みそ 赤みそ 牛乳 刻みこんぶ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも つきこんにやく バター 揚げ油 炒め油	かぶの葉 にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ かぶ しょうが ごぼう	エネルギー 794 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g
25	水	わかめうどん いきなり団子 くだもの	○	さば節 鶏肉 油揚げ あずき 出し 昆布 生わかめ 牛乳 調理用牛乳	生うどん 小麦粉 黒砂糖 さつまいも さとう 三温糖	にんじん こまつな だいこん たまねぎ ながねぎ くだもの	エネルギー 794 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g
26	木	深川めし ししゃものごま天ぷら ジャガイモと生揚げのみそ汁 くだもの	○	油揚げ あさり水煮 たまご 生揚げ 白みそ 赤みそ 刻みのり 牛乳 ししゃも 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう 小麦粉 じゃがいも 炒め油 黒炒りごま 白炒りごま 揚げ油	にんじん こまつな ごぼう しょうが グリンピース(冷) ながねぎ くだもの	エネルギー 745 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.5 g
27	金	うずみ ごぼうの柳川焼き 野菜のごまあえ	○	とり肉 むきえび 豚もも肉 さば節 たまご 煮干し 牛乳	米 米粒麦 里芋 さとう 炒め油 白炒りごま	にんじん さやいんげん こまつな しめじ ごぼう ながねぎ もやし キャベツ	エネルギー 723 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.9 g
30	月	高原菜めし とり肉のレモン漬け けんちん汁 くだもの 【国内産食材の日】	○	油揚げ とりもも肉 さば節 とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん 小麦粉 こんにやく じゃがいも 炒め油 揚げ油	野沢菜漬け にんじん こまつな レモン ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ くだもの	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.2 g
31	火	あんかけチャーハン わかめスープ くだもの	○	たまご 豚肩肉 とり骨 とり肉 とうふ さば節 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん 炒め油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな にんにく しょうが たけのこ(缶) だいこん ながねぎ くだもの	エネルギー 739 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g

◎都合により食材および献立の一部を変更することがあります。  
◎給食費等の引き落としは1月10日(火)です。