



1月予定献立表



杉並区立東原中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 火	豚肉とゴボウの炊込みご飯 【人日の節句】	○	ししゃもの磯部揚げ 七草汁 菊花みかん	豚肩肉, 油揚げ, ★牛乳, ★し しゃも, ★たまご, あおのり, さば節(ダシ)	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, しらたき, さとう, 小麦粉, ★ 揚げ油	ごぼう, しょうが, にんじん, だいこん, にんじん, かぶ, は くさい, ながねぎ, せり, なば な, ★みかん	734 kcal 27.7 g 24.7 g 2.8 g
11 水	麦ごはん 【鏡開き】	○	マスのちゃんちゃん焼き 肉じゃが 鏡開きあんもち	★牛乳, ★マス, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 豚肉(コマ), 絹 とうふ, あずき	米, 押し麦, 強化米, さとう, ★バター, 炒め油, じゃがい も, つきこんにゃく, 白玉粉, 上新粉	たまねぎ, えのきたけ, しめ じ, にんじん, さやいんげん	899 kcal 41.4 g 19.5 g 2.5 g
12 木	麦ごはん	○	肉豆腐煮 カブのみそ汁 じゃがいもの金平	豚肩肉, さば節(ダシ), 豆腐, ★牛乳, かつお加工品(削り 節), 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡 色辛みそ	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, しらたき, じゃがいも, 車ぶ, さとう, ★揚げ油, つきこん にゃく	たまねぎ, にんじん, かぶ, か ぶの葉, にんじん, ごぼう	785 kcal 30.5 g 24.1 g 3.3 g
13 金	ごま・わかめごはん	○	メルルーサのみそマヨネーズ焼き 沢煮椀 はっさく	たきこみわかめ, ★牛乳, ★ メルルーサ, ★調理用牛乳, 赤色辛みそ, ★粉チーズ, さ ば節(ダシ), 出し昆布, とり もも肉(皮なし)	米, 米粒麦, 強化米, 白炒りご ま, ★マヨネーズ, パン粉 (乾), でんぷん	カリフラワー, たまねぎ, スラ イマッシュルーム, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつ な, ★はっさく	735 kcal 32.6 g 25.9 g 3.3 g
16 月	古代のお赤飯 【小正月】	○	厚焼き卵 さつま汁 ゆでブロッコリー	★牛乳, ★たまご, さば節(ダ シ), 煮干し(だし), とり肉 (コマ), とうふ, 淡色辛み そ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 黒米→1-1, 強化 米, 黒炒りごま, 炒め油, さと う, こんにゃく, さつまいも	にんじん, 乾しいたけ, さや えんどう, ごぼう, だいこん, ながねぎ, ブロッコリー	766 kcal 32.2 g 21.2 g 3.5 g
17 火	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	さばの香味焼き けんちん汁 カリカリ油揚げのおひたし	★牛乳, ★さば, さば節(ダ シ), とうふ, 油揚げ, かつお 節	米, 押し麦, 強化米, さとう, ごま(いり), ごま油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ながねぎ, にんに く, ごぼう, だいこん, にんじ ん, えのきたけ, こまつな, キャベツ, もやし	715 kcal 33.6 g 26.2 g 3.4 g
18 水	プルコギ丼	○	トックスープ フルーツヨーグルト	豚肉(コマ), ★牛乳, とり骨 (スープ), とり肉(コマ), あさり, ★プレーンヨーグル ト	米, 押し麦, 炒め油, さとう, ごま油, 白炒りごま, トック (スライス)	にんにく, しょうが, だいず もやし→6-287, もやし, にん じん, しめじ, ながねぎ, ニ ラ, だいこん, こまつな, パイ アップル(缶), ★もも(缶),	714 kcal 27.9 g 19.3 g 3.0 g
19 木	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	ぶりの照り焼き 粕汁 カボチャのそぼろ煮	★牛乳, ★ぶり, 煮干し(だ し), 生揚げ, 淡色辛みそ, 赤 色辛みそ, 豚挽き肉	米, 押し麦, 強化米, でんぷ ん, 炒め油, こんにゃく, さと う	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつ な, かぼちゃ, グリンピース	790 kcal 35.6 g 25.9 g 3.3 g
20 金	にんじんごはん	○	いわしのさんが揚げ みそ汁 キャベツの甘酢あえ	★ちりめんじゃこ, ★牛乳, ★いわしすり身, 豆腐, 豚挽 き肉, 淡色辛みそ, ★たまご, 煮干し(だし), 油揚げ, 赤 色辛みそ	米, 米粒麦, 強化米, 白炒りご ま, 生パン粉, さとう, ★揚げ 油, 里芋	にんじん, ながねぎ, しょう が, こまつな, キャベツ	738 kcal 30.5 g 24.9 g 3.0 g
23 月	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 コーン入り粉吹芋 リンゴ	きな粉, ★牛乳, 豚挽き肉, ★ たまご, さば節(ダシ)	★無塩パン, ★揚げ油, さと う, でんぷん, はるさめ, ごま 油, じゃがいも	はくさい, ながねぎ, ニラ, しょうが, にんじん, もやし, 木茸, こまつな, ホールコー ン, ★りんご	731 kcal 26.3 g 26.7 g 2.4 g
24 火	深川めし	○	あじのメンチカツ 糸寒天のゴマ酢あえ フルーツゼリー	油揚げ, あさり水煮, 刻みの り, ★牛乳, ★あじ(ミン チ), 豆腐, ★たまご, 糸寒 天, 角寒天, 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, 生パン粉, 小麦粉, パ ン粉(乾), ★揚げ油, 白す りごま, 白炒りごま	ごぼう, にんじん, しょうが, たまねぎ, きゅうり, もやし, みかん(缶), パインアップ ル(缶)	775 kcal 33.2 g 24.8 g 2.5 g
25 水	麦ごはん	○	鯨の甘辛あえ 豚汁 白菜のゆず風味	★牛乳, くじら(うす切り), 煮干し(だし), 豚肉(コ マ), とうふ, 淡色辛みそ, 赤 色辛みそ	米, 押し麦, 強化米, でんぷ ん, 小麦粉, じゃがいも, ★揚 げ油, さとう, 炒め油, こん にゃく	たまねぎ, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ながね ぎ, こまつな, はくさい, ゆず (汁)	764 kcal 33.5 g 21.2 g 3.2 g
26 木	焼きカレー	○	小松菜のサラダ ぼんかん	とり肉(コマ), 大豆, とり 骨(スープ), ★ピザ用チー ズ, ★牛乳	米, 米粒麦, ★バター, 炒め 油, じゃがいも, サラダ油, 小 麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリ ー, たまねぎ, にんじん, ホー ルトマト, こまつな, キャベ ツ, ホールコーン, ★ぼんか ん	762 kcal 25.3 g 27.2 g 3.1 g
27 金	キムチチャーハン	○	花シュウマイ にらたまスープ	豚肩肉, ★たまご, ★牛乳, 豚 挽き肉, 豆腐, おから, とり肉 (コマ), とり骨(スープ)	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, 白炒りごま, でんぷん, ごま 油, しゅうまいの皮	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン, たまねぎ, ながね ぎ, しょうが, 木茸, ニラ	711 kcal 29.2 g 22.8 g 3.4 g
30 月	親子丼	○	野菜のわさび和え 白玉フルーツポンチ	とりもも肉, さば節(ダシ), ★たまご, ★牛乳, 絹とうふ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, しらたき, さとう, 白玉粉	たまねぎ, 乾しいたけ, にん じん, もやし, キャベツ, こま つな, みかん(缶), パインア ップル(缶), ★もも(缶)	729 kcal 26.3 g 18.5 g 2.5 g
31 火	おろしスパゲティ	○	じゃこサラダ 手作りプリン	かつお加工品(削り節), ★マ グロ・缶詰, 油漬・フレーク・和 刻みのり, ★牛乳, ★ちりめ んじゃこ, ★たまご, ★調理 用牛乳, ★生クリーム	スパゲティ, サラダ油, さと う, 白炒りごま, ごま油, 三温 糖, グラニュー糖	だいこん, にんじん, こまつ な, キャベツ, きゅうり	720 kcal 34.8 g 26.6 g 3.3 g
月間平均栄養価					エネルギー786kcal/たんぱく質30.4g/脂質23.6g/塩分2.8g		

★はアレルギー食品です

*献立は都合により、変更することがあります。

*給食当番終了後、エプロン・帽子を忘れずに持ってきてください。