



# 1月献立表

杉並区立東田中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	チキンカレーライス  ③学期 給食スタート！	○	フレンチサラダ みかん入りゼリー	牛乳, とりもも肉 ブレーンヨーグルト プロセスチーズ, ゼラチン 粉寒天	米, ★米粒麦, ジャガイモ ★小麦粉, サラダ油, さとう	にんにく, ショウガ, セロリ たまねぎ, にんじん, きゅうり ★ホールトマト(缶), ★りんご キャベツ, オレンジジュース みかん(缶)	塩, こしょう, カ レー粉, ウスター ソース, 中濃 ソース, ショウ ゆ, 赤ワイン, 酢	759 kcal 23.2 g 22.4 g 2.7 g
10 金	すずしろごはん  鏡開きメニュー	○	松風焼き 野菜のおかかあえ 白玉汁粉	牛乳, 出し昆布, 油揚げ とり挽き肉, ★たまご 赤色辛みそ, 淡色辛みそあづき 絹とうふ	米, ★米粒麦, サラダ油, ごま油 白炒りごま, ★生パン粉, さとう 白玉粉	だいこん, だいこんの葉 ながねぎ, ショウガ, こまつな ★もやし	酒, 塩, ショウ ゆ, みりん	739 kcal 33.8 g 17.1 g 3.1 g
13 月	<b>成人の日</b>							
14 火	ホイコーロー丼	○	糸寒天のレモン酢かけ オレンジケーキ	牛乳, 豚もも肉, 赤色辛みそ 糸寒天, ★たまご	米, ★米粒麦, サラダ油, さとう でんぶん, 白炒りごま, ★小麦粉 バター, オレンジマーマレード	にんにく, キャベツ, ピーマン (個), 赤ピーマン, ながねぎ エリンギ, ホールコーン(缶) きゅうり, にんじん レモン(果汁) オレンジジュース	酒, テンメン ジャン, トカパン ジャ, 塩, ショウ ゆ, 酢, ベーキング パウダー	712 kcal 21.7 g 18.5 g 2.0 g
15 水	麦ごはん  国内産食材の日	○	さわらの西京焼き じゃが芋のきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, さわら, 淡色辛みそ 西京みそ, 油揚げ, 乾燥わかめ 赤色辛みそ	米, ★米粒麦, さとう じゃがいも, 揚げ油, サラダ油 つきこんにやく	ショウガ, にんじん, ごぼう だいこん, ながねぎ	酒, ショウゆ, 一 味唐辛子	740 kcal 32.8 g 24.1 g 3.0 g
16 木	ゆかりごはん	○	ししゃものごま天ぷら いそ和え いも団子汁	牛乳, ししゃも, ★たまご 刻みのり, とり肉	米, ★米粒麦, ★小麦粉 黒炒りごま, 白炒りごま 揚げ油, じゃがいも, でんぶん サラダ油	ゆかり, こまつな, ★もやし にんじん, ホールコーン(缶) ごぼう, だいこん, ながねぎ	ショウゆ, 塩, 酒	735 kcal 29.1 g 23.4 g 3.0 g
17 金	きなこ豆乳トースト	○	ポルシチ サクサクサラダ	牛乳, きな粉, 豆乳, 豚肉	★食パン, さとう, サラダ油 じゃがいも, オリーブ油 !わんたんの皮, 揚げ油	にんにく, たまねぎ, にんじん キャベツ, セロリー, きゅうり きゅうりのピクルス	塩, こしょう, 赤 ワイン, ケ チャップ, テマ トビューレ (缶), ウスター ソース, 酢, か らし粉	715 kcal 15.8 g 17.5 g 3.4 g
20 月	四川豆腐ライス	○	もやしの中華サラダ リンゴ	牛乳, 豚挽き肉, 豚骨, 絹とうふ	米, ★米粒麦, でんぶん, ごま油 サラダ油, さとう	にんにく, ながねぎ, ニラ ★もやし, にんじん, きゅうり ★りんご	たかのつめ, トウ パン'ヤ, !トウ チイヤン, テ ンメンジャン, 酒, ショウゆ, 塩, 山椒, 酢, ラー油, 塩	707 kcal 27.0 g 20.8 g 2.6 g
21 火	ジャンバラヤ	○	ポテトオムレツ スープジュリエンヌ	牛乳, ★むきえび, ウィナーセージ とり肉, ベーコン, 調理用牛乳 ★たまご	米, ★米粒麦, サラダ油 バター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, セロリー 黄ピーマン, 赤ピーマン ピーマン, グリンピース(冷) にんじん, キャベツ, セロリー	酒, 塩, パブリカ (粉), ケイジャ ンスバイス, こ しょう, ケ チャップ, 中濃 ソース, 赤ワイ ン, パセリ(乾)	719 kcal 31.8 g 23.8 g 3.4 g
22 水	麦ごはん  スキン2 1年 教室	○	ホキの麦みそ焼き かぶの香り漬け 肉じゃが	牛乳, ホキ, 赤色辛みそ, 豚肉	米, ★米粒麦, さとう 白すりごま, サラダ油 つきこんにやく, じゃがいも	かぶ, かぶの葉, キャベツ ゆず(汁), たまねぎ, にんじん さやいんげん	酒, ショウゆ, み りん, 塩	708 kcal 33.4 g 15.5 g 3.3 g
23 木	スパゲティ クリームソース	○	グリーンサラダ いよかん	牛乳, とり肉, 調理用牛乳	!スパゲティ, オリーブ油 サラダ油, バター, ★小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん スライムパルム, こまつな キャベツ, きゅうり, いよかん	白ワイン, 塩, こ しょう, パセリ (乾), 酢	709 kcal 29.9 g 24.7 g 1.8 g
24 金	麦ごはん  昭和20年代 メニュー  国内産食材の日	○	くじらの竜田揚げ 野菜のわさび和え かきたま汁	牛乳, くじら, とり肉 乾燥わかめ, とうふ, ★たまご	米, ★米粒麦, でんぶん ★小麦粉, 揚げ油	ショウガ, ★もやし, キャベツ こまつな, にんじん, ながねぎ	酒, ショウゆ, わ さび(粉), 塩	716 kcal 33.3 g 20.8 g 2.0 g
27 月	クッパ  韓国メニュー	○	春雨サラダ じゃがバタもち	牛乳, 豚肩肉, ★たまご	米, ★米粒麦, ごま油, さとう 白炒りごま, でんぶん, はるさめ ごま, じゃがいも, 無塩バター	ショウガ, にんにく, たけのこ にんじん, ながねぎ, キムチ ニラ, こまつな, きゅうり キャベツ	ショウゆ, 塩, ! オイスターソース, 酒, こし ょう, 酢, みりん	708 kcal 24.7 g 18.3 g 3.4 g
28 火	山菜おこわ  秋田県メニュー	○	ハタハタの唐揚げ 野菜のからし和え きりたんぽ汁	牛乳, とり肉, 油揚げ, はたはた	米, もち米, ★米粒麦, サラダ油 つきこんにやく, さとう ★小麦粉, でんぶん, 揚げ油 きりたんぽ	ごぼう, にんじん, こまつな たけのこ(缶), わらび 乾しいたけ, キャベツ ★もやし, まいたけ, ながねぎ	塩, ショウゆ, 酒, からし粉, み りん	733 kcal 26.1 g 20.8 g 3.3 g
29 水	油麩丼  宮城県メニュー	○	和風サラダ ずんだ餅	牛乳, ささかまぼこ, ★たまご 刻みのり, 豆腐	米, ★米粒麦, !油麩, さとう サラダ油, ごま油, 白玉粉 上新粉	たまねぎ, にんじん さやいんげん, キャベツ きゅうり, むきえだまめ(冷凍)	酒, ショウゆ, 塩, みりん, 酢, こしょう	733 kcal 24.4 g 18.3 g 2.2 g
30 木	長崎ちゃんぽん  長崎県メニュー	○	青海苔ポテト カステラ	牛乳, 豚肩肉, かまぼこ, ★いか ★むきえび, ★うずら卵 あおのり★たまご 調理用牛乳	!蒸し中華めん, ごま油 サラダ油, さとう, でんぶん じゃがいも, 揚げ油, ★強力粉 はちみつ	ながねぎ, ショウガ, 乾しいたけ にんじん, たまねぎ, キャベツ ★もやし	酒, !オイスター ソース, ショ ウゆ, 塩, こし ょう, ベーキング パウダー	841 kcal 33.2 g 27.0 g 3.0 g
31 金	三色そぼろごはん  鎌倉生	○	キャベツと油揚げのみそ汁 乳ない豆腐	牛乳, ★たまご, とり挽き肉 高野豆腐, 乾燥わかめ, 油揚げ 淡色辛みそ, 赤色辛みそ 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	米, ★米粒麦, サラダ油, さとう ごま油	ショウガ, こまつな, キャベツ ながねぎ, みかん(缶)	塩, 酢, 酒, ショ ウゆ	716 kcal 28.6 g 20.8 g 2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています