

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、とりも肉 プレーンヨーグルト プロセスチーズ、ゼラチン 粉寒天	米、★米粒麦、じゃがいも ★小麦粉、サラダ油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー 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、しょう 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、淡色辛みそあずき 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、しょうが、こまつな ★もやし	酒、塩、しょう ゆ、みりん	739 kcal 33.8 g 17.1 g 3.1 g
13 月	<div>成人式</div> <div>成人の日</div>							
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 (缶)、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、トウバ ンジャ、塩、しょう ゆ、こしょう、 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 つきこんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、ながねぎ	酒、しょうゆ、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	しょうゆ、塩、酒	735 kcal 29.1 g 23.4 g 3.0 g
17 金	きなこ豆乳トースト	○	ボルシチ 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、トマ トピューレ (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 ウバツヤ、! トウ チジャン、テ ンメンジャン、 酒、しょうゆ、 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 スープジュリエヌ	牛乳、★むきえび、ウイナーソーセージ 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、グリーンピース(冷) にんじん、キャベツ、セロリー	酒、塩、パプリカ (粉)、ケイジャ ンスパイス、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	○	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 つきこんにゃく、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、しょうゆ、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 スライスマッシュルーム、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	しょうが、★もやし、キャベツ こまつな、にんじん、ながねぎ	酒、しょうゆ、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 じゃがバターもち	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	しょうが、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	しょうゆ、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 つきこんにゃく、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、しょうゆ、 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、しょうゆ、 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、しょうが、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、しょ うゆ、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	三色そばろごはん 鎌倉1年生	○	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	しょうが、こまつな、キャベツ ながねぎ、みかん(缶)	塩、酢、酒、しょ うゆ	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