

# 1月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料			
						血や肉になるもの (赤色)	熟や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)	
8	木	古代米ご飯 揚げ出し豆腐 <b>七草汁</b> 紅白ゼリー	○	747	28.1	押しとうふ、とり肉 あぶらあげ ゼラチン／牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料 (かつお節 だし昆布)	米 麦 黒米 小麦粉 上新粉 さとう／油	にんじん かぶの葉 セリ 菜花 七草／だいこん かぶ はくさい ながねぎ いちご	
9	金	卵入りきつねうどん かぶの松前あえ <b>あんもち</b> くだもの	○	845	33.1	あぶらあげ たまご とり肉 かまぼこ あずき／牛乳 刻み昆布 (かつお節 だし昆布)	うどん さとう 白玉粉 上新粉	にんじん こまつな かぶの葉／ゆでたけのこ ながねぎ かぶ しょうが くだもの	
13	火	麦ごはん さばのレモン焼き 肉じゃが 野菜のからしあえ	○	739	30.5	さば ぶた肉／牛乳	米 麦 ジャガイモ つきこんにやく さとう／油 バター	にんじん こまつな／たまねぎ キャベツ もやし レモン	
14	水	カレーライス 小松菜のサラダ ミルクティーゼリー	○	894	25.1	ぶた肉 ゼラチン／牛乳 ピザチーズ 粉寒天 (豚骨)	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 さとう／油	にんじん ホールトマト こまつな／ににく しょうが セロリー たまねぎ きやべつ ホールコーン りんご	
15	木	オニオンロールパン 二色パン チリコンカン 何でもせんぎりサラダ	○	877	32.1	たまご ベーコン 赤いんげん豆 ぶた肉／牛乳 ピザチーズ ひじき (豚骨)	強力粉 小麦粉 さとう 食パン 胚芽食パン ジャガイモ／油 バター	にんじん ホールトマト トマトピューレ／たまねぎ ににく しょうが セロリー マッシュルーム だいこん キャベツ キュウリ レモン ブルーベリージャム	
16	金	梅じやこご飯 野菜の肉巻き 卵焼き 鮭の唐揚げ プロッコリーソテー 煮びだし きんぴら ミニトマト くだもの (お弁当形式で出します)	国内産 食材の日 文化 発表会	○	760	37.1	ぶた肉 たまご 鮭 あぶらあげ かつお節／牛乳 ちりめんじやこ (かつお節)	米 麦 小麦粉 さとう でんぶん ジャガイモ／油 バター	さやいんげん にんじん ミニトマト こまつな ブロッコリー／梅干し しょうが ごぼう ににく
19	月	親子丼 白菜とえのきのみそ汁 フルーツきんとん	○	846	28.5	とり肉 たまご あぶらあげ みそ／牛乳 (かつお節)	米 麦 しらたき さとう さつまいも／油	にんじん だいこんの葉／たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ りんご缶 レーズン	
20	火	<b>リザーフ・セレクト給食 (共通メニュー)</b> 麦ごはん けんちん汁 小松菜いそあえ	○			さんま ぶたひき肉 とりひき肉 みそ たまご とうふ あぶらあげ ゼラチン／牛乳 のり 粉寒天 乳酸菌飲料 (かつお節)	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう／パン粉／油	にんじん こまつな／ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ ホールコーン もやし オレンジジュース みかん缶	
21	水	スパゲティクリームソース カラフルサラダ くだもの	○	771	33.6	ベーコン とり肉 むきえび／牛乳 粉チーズ 生クリーム (とり骨)	スパゲティ 小麦粉 でんぶん さとう／油 バター	にんじん 赤ビーマン／たまねぎ マッシュルーム セロリー キヤベツ 黄ビーマン くだもの	
22	木	キムチ丼 トックスープ 小松菜シーマイ	○	821	29.7	ぶた肉 とり肉 卵 ぶたひき肉 豆腐 おから／牛乳 (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう トック でんぶん շුරුමායිの皮／ごま ごま油	ニラ 万能ねぎ にんじん こまつな／ににく 切干大根 ながねぎ たまねぎ キムチ(白菜) はくさい だいこん しょうが	
23	金	麦ごはん くじらの竜田揚げ 五色煮 豚汁	○	786	34.3	くじら あぶらあげ ぶた肉 とうふ みそ／牛乳 (かつお節)	米 麦 でんぶん こんにゃく さとう ジャガイモ／油	にんじん こまつな／しうが ごぼう ゆでたけのこ ながねぎ だいこん	
26	月	<b>深川めし</b> にぎすの南蛮漬け 吉野汁 抹茶ゼリー	郷土料理 (東京)	○	772	31.7	あぶらあげ あさり かまぼこ とり肉 ゼラチン／牛乳 にぎす 粉寒天 (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん つきこんにやく うどん(乾) 玉ねぎ／油	にんじん こまつな さいやんげん／ごぼう しょうが ながねぎ
27	火	青菜ごはん 飛び魚のさんが焼き 大根のゆかりあえ 糸寒天のあえ物 貝だくさんみそ汁	国内産 食材の日	○	739	33.5	絞り豆腐 とりひき肉 とびうお(ミニ) みそ たまご あぶらあげ とうふ／東京牛乳 糸寒天 (かつお節 だし昆布)	米 麦 でんぶん さとう じゃがいも／ごま油 ごま	だいこんの葉 ゆかり にんじん こまつな／ながねぎ しょうが だいこん もやし ごぼう はくさい
28	水	おにぎり(塩・梅干) 鮭の塩焼き 白菜の香り漬け 芋煮汁 くだもの	学校 給食 週間	○	739	33.1	鮭 ぶた肉／牛乳 のり (かつお節)	米 麦 里芋 こんにゃく	にんじん こまつな／梅干し はくさい たまねぎ ごぼう ながねぎ しめじ えのきたけ ゆず くだもの
29	木	揚げパン(二種) 白菜と肉団子のスープ煮 コーン入り粉吹き芋 くだもの	郷土料理 (山形)	○	785	29.1	きな粉 ぶたひき肉 たまご／牛乳 (かつお節)	あしたばパン コッペパン でんぶん はるさめ じゃがいも／油 ごま油	ニラ にんじん こまつな／はくさい ながねぎ しょうが もやし しめじ ホールコーン
30	金	シーフードカレーピラフ ポトフ チーズオムレツ 大根サラダ	○	760	30.5	ハム いか むきえび ぶた肉 ワイン／かつお節 たまご／牛乳 ちりめんじやこ ピザチーズ (豚骨)	米 麦 でんぶん ジャガイモ さとう／油 バター ごま	にんじん かぶの葉／たまねぎ マッシュルーム ホールコーン セロリー キャベツ かぶ だいこん キュウリ	
<b>平均</b>				792	31.3	給食回数	16回(米飯 12回・パン 2回・麺 2回)		

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
ご了承ください。

くだものは、りんご・みかんなどの予定です。

\* 1月20日実施

リザーフ  
セレクト給食

**共通メニュー**  
麦ごはん・小松菜いそあえ・けんちん汁

**セレクトメニュー**

主 菜：さんまのかば焼き・和風ハンバーグ→どちらか1つ  
デザート：カルピスゼリー・オレンジゼリー→どちらか1つ  
のみもの：牛乳・ジョア(フレーン)・りんごジュース→どれか1つ