

[1月予定献立表]

2021年 1月 0:通常献立

荻窪中学校献立

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			
12 火	青菜ごはん 【1/11鏡開き献立】 【国内産食材の日】	○	鮭の照り焼き のつべい汁 鏡開きあんもち	★生鮭, ★さば節(ダシ), とうふ, 絹とうふ, あずき	牛乳	米, 米粒麦, 強化米, でんぶん, 里芋, こんにゃく, 白玉粉, 上新粉, さとう	ごま油, 炒め油	こまつな, にんじん, しょうが, だいこん, えのきたけ, ながねぎ	835 kcal 37.0 g 15.3 g 2.4 g	
13 水	ソナトマトスパゲティ	○	じゃこサラダ リンゴのヨーグルトケーキ	★マグロ・缶詰★たまご	★ちりめん じゃこ, ブレーンヨーグルト, 牛乳	スパゲティ, さとう, 小麦粉	サラダ油, 白炒りごま, ごま油	赤ピーマン, ピーマン, ホールトマト(缶), にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, 黄ピーマン, キャベツ, きゅうり, りんご, レモン果汁	878 kcal 33.2 g 28.8 g 2.7 g
14 木	麦ごはん	○	ししゃもの二色天ぷら 肉じゃが かぶの香り漬け	★たまご, 豚肉(コマ)	★ししゃも, あおのり, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	黒炒りごま, 揚げ油	にんじん, さやいんげん, かぶの葉	たまねぎ, かぶ, キャベツ, しょうが	773 kcal 26.1 g 23.6 g 2.0 g
15 金	エビクリームライス	○	チーズオムレツ 野菜スープ	とり肉(コマ), 豚骨(スープ), あさり水煮, むきえび, ★たまご, 豚肩肉	調理用牛乳, ダイスチーズ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 小麦粉, でんぶん, さとう	バター, サラダ油	ピーマン, にんじん, こまつな	たまねぎ, スライスマッシュルーム(缶), ホールコーン缶, たけのこ(缶), キャベツ, セロリー	883 kcal 33.7 g 29.8 g 3.5 g
18 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, 絹とうふ	牛乳	米, 米粒麦, 強化米, しらたき, さとう, 白玉粉	炒め油	にんじん, こまつな	たまねぎ, 乾しいたけ, もやし, キャベツ, みかん缶, バインアップル缶, もも缶	766 kcal 26.6 g 18.9 g 2.6 g
19 火	麦ごはん 【国内産食材の日】 【東京都産水産物食材】	○	ハマダイの磯辺フライ 根菜汁 キャベツとコマツナの煮びたし	★ハマダイ【東京都産無償提供されました】. ★かつお節(だし), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 油揚げ	あおのり, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, パン粉(乾), こんにゃく, じゃがいも	揚げ油	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ながねぎ, キャベツ	841 kcal 35.0 g 24.8 g 2.8 g
20 水	醤油ラーメン 【3年生リクエスト給食】	○	じゃが芋もち	豚骨(スープ), とり骨(スープ), 豚肉, ★なると, ★うずら卵(レトルト)	ピザ用チーズ, 牛乳	蒸し中華めん, じゃがいも, でんぶん	サラダ油, ごま油, 揚げ油	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, もやし, 乾しいたけ, 木苺, ながねぎ, ホールコーン(缶)	802 kcal 28.6 g 23.6 g 3.5 g
21 木	麦ごはん	○	さわらの麦みそ焼き けんちん汁 白菜と小松菜のおかかあえ	★さわら 切り身, 赤色辛みそ, ★さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ, ★かつお節(だし)	牛乳	米, 押し麦, 強化米, さとう, 米粒麦, こんにゃく, 里芋	白すりごま, 炒め油	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, えのきたけ, ながねぎ, はくさい	772 kcal 34.8 g 22.4 g 3.3 g
22 金	チキンライス	○	イタリアンスープ 茹で野菜の特製ドレッシング	とり肉(コマ), ベーコン(短冊), ★たまご, とり骨(スープ)	粉チーズ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, パン粉(乾), さとう	バター, サラダ油, 白すりごま, ★マヨネーズエッグケア	にんじん, こまつな, ブロッコリー	スライスマッシュルーム(缶), たまねぎ, グリンピース(冷), ホールコーン(缶), しょうが, キャベツ, もやし, にんにく, りんご	755 kcal 27.1 g 23.9 g 3.7 g
25 月	きなこ揚げパン 【3年生リクエスト給食】 【学校給食週間】	○	白菜と肉団子のスープ煮 フレンチポテト リンゴ	きな粉, 豚挽き肉, ★たまご, ★さば節(ダシ)	牛乳	コッペパン, さとう, でんぶん, はるさめ, じゃがいも	揚げ油, ごま油	ニラ, にんじん, こまつな	はくさい, たまねぎ, しょうが, もやし, 木苺, りんご	768 kcal 28.0 g 28.6 g 3.1 g
26 火	キムチチャーハン 【3年生リクエスト給食】 【学校給食週間】	○	花ショウマイ わかめスープ	豚肩肉, ★たまご, 豚挽き肉, 押豆腐, おから, とり肉(コマ), とり骨(スープ)	乾燥わかめ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, でんぶん, しゅうまいの皮	炒め油, 白炒りごま, ごま油	ピーマン, にんじん, こまつな	★キムチ(白菜), たまねぎ, ながねぎ, しょうが, たけのこ(缶)	767 kcal 31.7 g 24.6 g 3.2 g
27 水	深川めし 【2年菅平移動教室】 【学校給食週間】	○	あじのメンチカツ じゃが芋のみそ汁	油揚げ, あさり水煮, ★あじ(ミンチ), 絞豆腐, ★たまご, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	刻みのり, ★煮干し(だし), 乾燥わかめ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, さとう, 生パン粉, 小麦粉, パン粉(乾), じゃがいも	揚げ油	にんじん, こまつな	ごぼう, しょうが, たまねぎ, ながねぎ	769 kcal 31.9 g 21.9 g 3.7 g
28 木	ターメリックライス、ナン 【2年菅平移動教室】 【学校給食週間】	○	キーマカレー 小松菜のサラダ	豚挽き肉, 大豆, 豚骨(スープ)	ブレーンヨーグルト, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 強力粉, さとう, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	ホールトマト(缶), にんじん, こまつな	たまねぎ, セロリー, にんにく, しょうが, キャベツ, ホールコーン(缶)	863 kcal 27.7 g 25.8 g 2.8 g
29 金	麦ごはん 【2年菅平移動教室】 【学校給食週間】	○	くじらとじゃが芋の甘辛揚 豚汁 野沢菜とキャベツの炒め物	くじら(肉、赤肉、生), ★さば節(ダシ), 豚肉(コマ), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳	米, 押し麦, 強化米, でんぶん, 小麦粉, じゃがいも, さとう, こんにゃく	揚げ油, ごま油	にんじん, こまつな, 野沢菜漬け	しょうが, ごぼう, だいこん, ながねぎ, キャベツ	780 kcal 33.4 g 19.5 g 3.1 g

* 献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー804kcal/たんぱく質31.1g/脂質23.7g/塩分3.0g