

# 1月の献立予定表

\*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。

令和3年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳	たんぱく質 食塩相当量	備考
11 火	しらすご飯	★しらす干し、たきこみわかめ	米、押し麦、強化米			847 kca 36.2 g 3.4 g	郷土料理を知ろう ～神奈川県～ ・行事食を知ろう ～鏡開き～
	シュウマイ	豚挽き肉、豆腐	でんぶん、さとう、しゅうまいの皮	ながねぎ、たまねぎ、しょうが			
	けんちん汁	★さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、大根、人参、乾椎茸、えのき茸、長葱、小松菜			
	へらへら団子	絹とうふ、あずき（こしあん）	小麦粉、白玉粉				
12 水	焼きカレー	とり肉、大豆、とり骨、チーズ	米、米粒麦、強化米、バター、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、トマト（缶）		802 kca 24.6 g 3.1 g	焼きカレーはカレーライスの上にチーズをかけて焼きます。
	あっさりスープ	ベーコン、とり骨		玉葱、人参、えのき茸、キャベツ、セロリー、小松菜			
	リンゴ			りんご			
13 木	おっきりこみ	出し昆布、★さば節(ダシ)、豚肉、豚ばら肉、油揚げ	うどん、油、里芋	にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、こまつな		775 kca 25.2 g 3.4 g	郷土料理を知ろう ～群馬県・埼玉県～
	じゃが芋の味噌がらめ	★たまご、みそ	じゃがいも、小麦粉、さとう、油				
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、さとう、ごま油、油	にんじん、もやし、こまつな			
14 金	麦ごはん		米、押し麦、強化米			838 kca 26.3 g 3.0 g	今月のコロッケは変わりコロッケです。ひじきが入って鉄分やカルシウムもとれます
	変わりコロッケ	豚挽き肉、干ひじき	じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油	にんじん、たまねぎ			
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり			
	豆腐と玉葱のみぞ汁	★さば節(ダシ)、豆腐、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきだけ、ながねぎ			
17 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米			766 kca 30.9 g 2.1 g	生姜醤油で下味をつけた鮭を油で揚げ、おろしだれをかけていただきます。
	鮭（サケ）のおろし炊き	★鮭	でんぶん、小麦粉、油、さとう	しょうが、だいこん、万能ねぎ			
	野菜の煮物	油揚げ、★さば節(ダシ)	油、こんにゃく、じゃがいも、さとう	乾しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん			
	かぶと小松菜の梅醤油和え		さとう	かぶ、かぶの葉、こまつな、梅干し			
18 火	あんかけ焼きそば	豚肉、豚ばら肉、あさり、いか、えび、とり骨	油、蒸し中華めん、でんぶん	にんにく、生姜、人参、玉葱、白菜、筍、もやし、乾椎茸		766 kca 30.8 g 3.2 g	図書とのコラボ給食にリクエストがあった『最後の晩ごはん』より
	箸休めのコールスロー		油、さとう	キャベツ、コーン（缶）			
	ロイドのためのプリン	牛乳、★たまご	さとう				
19 水	麦ごはん		米、押し麦、強化米			796 kca 33.3 g 3.2 g	今月は学校給食週間があるので、以前給食によく登場していた鯨が主菜です。
	鯨（クジラ）の甘辛あえ	くじら	でんぶん、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、しょうが			
	中華酢和え	★ちりめんじゃこ	はるさめ、ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん			
	大根とわかめのみぞ汁	★さば節(ダシ)、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		だいこん、えのきだけ、ながねぎ			
20 木	糧（かて）めし	油揚げ	米、押し麦、強化米、油、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん		841 kca 36.0 g 2.8 g	郷土料理を知ろう～千葉県・埼玉県～
	鰯（イワシ）の山河焼	★いわし身、豚肉、とうふ、みそ、焼きのり	ごま油、でんぶん	ながねぎ、しその葉、しょうが			
	冬にんじんのフライ		小麦粉、パン粉、油	にんじん			
	沢煮椀	出し昆布、かつお節（だし）、豚肉、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、筍、乾椎茸、人参、大根、長葱、三つ葉			
21 金	親子丼	出し昆布、かつお節（だし）、とり肉、★たまご		たまねぎ、乾しいたけ、にんじん		795 kca 25.0 g 2.5 g	芋ようかんは東京で古くから愛されている郷土菓子のひとつです。
	ごぼうサラダ		でんぶん、油、白すりごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ			
	芋ようかん	粉寒天	さつまいも、さとう				
24 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米			760 kca 30.9 g 2.8 g	魚の松笠焼きは、魚にコーンフレークとチーズ、パン粉をつけて焼きます。
	魚の松笠焼き	★ホキ、粉チーズ	卵不使用マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク				
	野菜のわさび和え			もやし、キャベツ、こまつな、にんじん			
	吉野汁	★さば節(ダシ)、油揚げ、★かまぼこ、鶏肉	つきこんにゃく、でんぶん、うどん、玉ねぎ	にんじん、だいこん、たまねぎ、長葱、三つ葉			
25 火	1A・1B リクエストメニュー		豚肩肉、豚ばら肉	米、米粒麦、強化米、油、ラード		825 kca 29.8 g 3.1 g	1Aで1番票を集めた主食と1Bで1番票を集めた主菜を組み合わせました
			豚挽き肉、アガー	ごま油、でんぶん、ジャボギョウザの皮、小麦粉			
			乾燥わかめ、とり肉、とうふ、とり骨	ごま油			
			アガー	さとう			
26 水	エビクリームライス	とり肉、とり骨、牛乳、あさり、えび、生クリーム	米、米粒麦、強化米、油、さとう	たまねぎ、人参、スライスマッシュルーム（缶）		910 kca 33.7 g 2.8 g	エビをクリームソースでいただけます。
	チーズオムレツ	★たまご、チーズ	油、さとう	たまねぎ			
	じゃが芋とベーコンのスープ	ベーコン、とり骨	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリー、こまつな			
27 木	切り干しごはん	油揚げ	米、米粒麦、強化米、油、さとう	切干大根、にんじん		829 kca 31.6 g 3.3 g	郷土料理を知ろう～茨城県・栃木県～
	公魚（ワカサギ）の天ぷら	★わかさぎ、★たまご	小麦粉、油				
	煮合い	油揚げ	油、しらたき、さとう、白炒りごま	ごぼう、乾しいたけ、れんこん、にんじん			
	かんぴょうの卯とじ	出し昆布、かつお節（だし）、絹とうふ、★たまご	でんぶん	たまねぎ、かんぴょう、こまつな			
28 金	1C リクエストメニュー		牛乳、豚挽き肉	さとう、薄力粉、強力粉、油、でんぶん、ごま油		748 kca 26.0 g 3.0 g	なぜか、1Cではこのメニューが1位に・・・
			とり骨（スープ）、とり肉、★たまご	でんぶん、トック、ごま油			
				白菜、人参、えのき茸、長葱、小松菜			
31 月	深川めし	油揚げ、あさり、刻みのり	米、米粒麦、強化米、油、さとう	ごぼう、にんじん、しょうが		806 kca 37.3 g 3.1 g	郷土料理を知ろう～東京都～
	むろあじのメンチカツ	★むろあじ（ミンチ）、豆腐、★たまご	生パン粉、小麦粉、パン粉、油	たまねぎ、しょうが			
	ちゃんこ汁	とり骨（スープ）、とり肉、えび、ほたてがい	油	にんにく、生姜、ごぼう、人参、大根、白菜、えのき茸、長葱			