

1月分献立表

令和5年1月10日
 杉並区立松溪中学校
 校長 辻 成一郎
 栄養士 深津 恵子

日	献立名	牛乳	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
10 (火)	茶めし		出し昆布	米,麦		741 kcal	
	さばのごまみそ焼き		さば,味噌	砂糖,ごま		33.2 g	
	もやしと小松菜の辛子醤油					小松菜,もやし,人参	19.9 g
	白玉入り七草汁		さば節,とり肉,油揚げ,豆腐	白玉粉,上新粉		大根,人参,かぶ,白菜,長ねぎ,せり,菜花,	2.2 g
11 (水)	味噌ラーメン		豚もも肉,味噌,とり骨,豚骨	中華めん,油ごま油,ごま	にんにく,生姜,もやし,木茸,ホールコーン,玉ねぎ,長ねぎ,人参	732 kcal	
	お好み焼き		たまご,豚肉,いか,ちくわ,干しえび,青のり,かつお節	小麦粉,長いも,	紅しょうが,キャベツ,長ねぎ	31.6 g	
	ポテトフレンチソース			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,人参,玉ねぎ	26.1 g	
						3.5 g	
12 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		722 kcal	
	麻婆豆腐		豆腐,豚肉,味噌,とり骨	油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,ニラ,玉ねぎ,長ねぎ	29.9 g	
	野菜のいそ和え		のり		ほうれん草,小松菜,もやし,ホールコーン	20.6 g	
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,とり骨	油,ビーフン	人参,たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ,木茸,小松菜,生姜	2.8 g	
13 (金)	酢豚丼		豚肉,	米,麦,でんぷん,じゃがいも,油,砂糖	生姜,乾しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,人参,ピーマン	864 kcal	
	たまごスープ		さば節,たまご,豆腐		玉ねぎ,長ねぎ,人参,木茸,小松菜	33.0 g	
	おしるこ		豆腐,小豆	白玉粉,三温糖		25.6 g	
						1.8 g	
16 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		709 kcal	
	SDGsふりかけ		さば節	白炒りごま,砂糖		26.7 g	
	ししゃもの照り焼き		ししゃも	砂糖		20.6 g	
	じゃがいものあんかけ		豚肉,味噌	じゃがいも,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ	3.1 g	
	味噌汁		さば節,豆腐,わかめ,味噌			しめじ,かぶ,長ねぎ,人参	
17 (火)	豚肉とごぼうの混ぜご飯		豚肉,油揚げ	米,麦,油,しらたき,砂糖	ごぼう,生姜,人参	780 kcal	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,砂糖	人参,ごぼう	30.2 g	
	つみれ汁		いわし,味噌,たまご,さば節	でんぷん	生姜,長ねぎ,小松菜,ごぼう,白菜,大根	23.6 g	
	白ごまプリン		アガー,牛乳,生クリーム	砂糖,白練りごま,黒砂糖		2.8 g	
18 (水)	チャーハンのミートソースかけ		たまご,ハム,豚肉	胚芽米,麦,ごま油,砂糖,油	生姜,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,レモン	731 kcal	
	豆腐の味噌汁		煮干し,豆腐,わかめ,味噌	じゃがいも	大根,人参	33.0 g	
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,もも缶	24.3 g	
						3.5 g	

19 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		915 kcal
	さかなのからあげ		ぶり	でんぷん,油	生姜	33.6 g
	肉じゃが		豚肉	炒め油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	人参,玉ねぎ	27.9 g
	貝だくさん味噌汁		さば節,出し昆布,豆腐,油揚げ,味噌	春雨,じゃがいも	人参,大根,白菜,長ねぎ	3.2 g
	抹茶プリン		アガー,牛乳	砂糖		
20 (金)	ししじゅうしい		さば節,豚肉,昆布	米,麦,油		706 kcal
	いわしのオイル焼		こいわし	オリーブ油		28.3 g
	野菜煮物		さば節	じゃがいも,こんにゃく,きび砂糖	人参,玉ねぎ	21.6 g
	イナムドッチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,味噌	こんにゃく	人参,乾しいたけ,大根,小松菜	2.8 g
23 (月)	キムチチャーハン		豚肉,たまご	米,麦,油	キムチ,ピーマン	802 kcal
	春巻		豚肉,むきエビ	油,春雨,ごま油,でんぷん,春巻きの皮,小麦粉,油	長ねぎ,もやし,乾しいたけ,たけのこ	27.8 g
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン,あさり,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	27.5 g
	乳ない豆腐		角寒天,牛乳	砂糖	みかん缶	3.3 g
24 (火)	大豆入りドライカレー		豚肉,大豆	米,麦,油	マッシュルーム,にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,レーズン	706 kcal
	おひたし		ちりめんじゃこ,かつお節		小松菜,もやし,人参	29.3 g
	ポトフ		豚肉,ウィンナー,豚骨	油,じゃがいも	セロリー,人参,玉ねぎ,かぶ,白菜,ブロッコリー	19.2 g
	オレンジ				オレンジ	2.6 g
25 (水)	深川めし		油揚げ,あさり	米,麦,油,砂糖	人参,ごぼう	719 kcal
	ほうとう		煮干し,とり肉,味噌	うどん,さといも	かぼちゃ,大根,長ねぎ	29.3 g
	もやしと白菜のナムル			ごま油,砂糖	もやし,白菜,人参	14.6 g
					3.4 g	
26 (木)	親子丼		とり肉,さば節,たまご	米,麦,油,しらたき,じゃがいも,砂糖	人参,玉ねぎ	846 kcal
	大根と小松菜の味噌汁		煮干し,油揚げ,わかめ,豆腐,味噌		大根,玉ねぎ,人参,小松菜	30.9 g
	小松菜ロックケーキ		おから,たまご,牛乳	小麦粉,バター,砂糖	小松菜	27.5 g
						3.1 g
27 (金)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		710 kcal
	SDGsふりかけ		さば節,昆布	砂糖		30.4 g
	くじらの竜田揚げ		くじら	でんぷん,油	生姜	18.4 g
	こいわしのから揚げ		こいわし	でんぷん,小麦粉,油	生姜	2.6 g
	おでん		さば節,とり骨,昆布,焼ちくわ,うずら卵	里芋,こんにゃく,ちくわぶ	人参,大根	
	菊花みかん				みかん	
30 (月)	鮭おにぎり		鮭,焼きのり	米,麦		751 kcal
	鉄分アップおにぎり		ちりめんじゃこ,かつお節	米,麦		31.6 g
	豚汁		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ,大根,小松菜	17.0 g
	いもようかん		牛乳,寒天	さつまいも,砂糖		2.1 g
31 (火)	ナン		たまご,牛乳	強力粉,小麦粉,砂糖,バター		741 kcal
	バターチキンカレー		とり肉,牛乳,ヨーグルト	バター,オリーブ油,はちみつ	玉ねぎ,にんにく,生姜,ホールトマト	31.7 g
	ほうれん草のサラダ		ちりめんじゃこ,たまご	油,砂糖	ほうれん草,小松菜,キャベツ,ホールコーン	29.0 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイン缶,もも缶	2.4 g