

# 1月予定献立表

今月の目標：楽しい雰囲気

令和2年1月8日

杉並区立松溪中学校

校長 赤荻千恵子

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	T777- たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	七草がゆ		とり肉,出し昆布,さば節	米,麦,油	せり,人参,小松菜,しめじ,大根,かぶ	768 kcal
	卵焼きあんかけ		たまご,さば節	さとう,油,でんぷん	ホールコーン	32.7 g
	白菜のおかかしょうゆあえ		かつお節		白菜,大豆もやし,人参	24.5 g
	ホキとコーンの揚げ煮		ホキ	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	長ネギ,しょうが,にんにく,ホールコーン,人参,ピーマン	3.0 g
9 木	麦ごはん			米,麦		748 kcal
	さばの麦みそ焼き		さば,みそ	さとう,ごま,麦		29.7 g
	大根サラダ		かつお節,ちりめんじゃこ	油,さとう,ごま	大根,人参,小松菜,玉ねぎ	20.5 g
	芋団子汁		とり肉,出し昆布,さば節	じゃがいも,でんぷん,油	ごぼう,人参,大根,長ネギ,小松菜	2.3 g
10 金	梅わかごはん		わかめ	米,麦	青菜,梅干し	767 kcal
	いわしの揚げひたし		いわし	でんぷん,油,さとう	しょうが	28.2 g
	のっぺい汁		さば節,とうふ	油,里芋,こんにゃく,でんぷん	大根,人参,えのき,長ねぎ,小松菜	20.4 g
	おしるこ		とうふ,あずき	白玉粉,きび砂糖		2.7 g
14 火	エビクリームライス		とり肉,とり骨,調理用牛乳,あさり水,煮,えび	米,麦,油,小麦粉,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,セロリー,ピーマン,ホールコーン	782 kcal
	ミートパイ :エンパナーダ		豚肉,たまご	ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,油	トマト,ピーマン,玉ねぎ,長ねぎ	31.5 g
	えのき入り野菜スープ		とり骨		たけのこ,人参,玉ねぎ,木耳,キャベツ,えのき,小松菜,セロリー	24.0 g
						2.6 g
15 水	麦ごはん			米,麦		729 kcal
	さわらのゆずみそかけ		さわら,みそ	さとう	しょうが,ゆず	32.7 g
	キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ,小松菜,人参	18.1 g
	豆腐とじゃが芋の みそ汁		さば節,豆腐,わかめ,みそ	じゃがいも	長ねぎ	3.0 g
	オレンジゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース,みかん缶	
16 木	かき揚げ丼		ちりめんじゃこ,いか,えび,たまご,さば節	胚芽米,麦,小麦粉,油,さとう,でんぷん	人参,玉ねぎ	766 kcal
	かぶのみそ汁		さば節,油揚げ,とうふ,わかめ,みそ	さつまいも	かぶ,人参,長ねぎ	31.1 g
	もやしの中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,人参	21.3 g
						2.9 g
17 金	手作りピザパン		豆乳,ベーコン,チーズ	米粉,強力粉,さとう,バター,メープルシロップ,油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,フライマッシュルーム	754 kcal
	フェイジョアード		白いんげん豆,赤いんげん豆,豚肉,ベーコン,出し昆布	油	人参,にんにく,しょうが,玉ねぎ	30.0 g
	イタリアンサラダ		ボンレスハム	油,さとう	ほうれん草,小松菜,キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	32.5 g
						2.7 g
20 月	ゆかりごはん			胚芽米,麦	ゆかり	842 kcal
	おからコロッケ		おから,豚肉,スキムミルク,たまご,牛乳	じゃがいも,小麦粉,パン粉,油,さとう	人参,玉ねぎ	27.3 g
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	ごま,さとう	ホールコーン,キャベツ,きゅうり,人参,レモン	27.0 g
	飛鳥汁		さば節,とり肉,油揚げ,みそ,みそ,牛乳	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,大根,小松菜	3.7 g
21 火	麦ごはん			米,麦		782 kcal
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油,さとう		32.1 g
	シュウマイ		豚挽き肉	でんぷん,さとう,ごま油,シュウマイの皮	玉ねぎ,しょうが,さやいんげん	23.6 g
	白菜のごましょうゆあえ			さとう,ごま	人参,白菜	3.1 g
	もやしのみそ汁		さば節,わかめ,みそ		人参,もやし,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	

22 水	焼きカレーホワイトソース		とり肉,とり骨,チーズ	米,麦,バター,油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト	870 kcal
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン,豚骨,うすら卵	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	26.1 g
	りんご				りんご	30.6 g
						2.9 g
23 木	キムチチャーハン		豚肉,たまご	米,麦,油	人参,キムチ,ピーマン	871 kcal
	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,しょうが	26.7 g
	さつまいものごまだんご		牛乳	さつまいも,白玉粉,さとう,ごま,揚げ油		28.8 g
						2.8 g
24 金	ツナとみぞれのスパゲティ		ツナフレック,のり	スパゲティ,オリーブ油	大根	943 kcal
	手作りフォッカチャ		スキムミルク	強力粉,米粉,さとう,オリーブ油,油		32.4 g
	ブロッコリーのからししょうゆ				ブロッコリー	32.6 g
	トマトシチュー		豚肉,とり骨	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	3.5 g
27 月	ししじゅうい		さば節,豚肉,こんぶ	胚芽米,麦,油,ごま		751 kcal
	里芋と大根煮物		豚肉,出し昆布,さば節	油,こんにゃく,里芋,きび砂糖	しょうが,人参,大根	36.0 g
	さばの味噌煮		出し昆布,さば,みそ	さとう	しょうが	24.1 g
	茶碗蒸し		出し昆布,さば節,たまご,かまぼこ,えび		ゆりね,小松菜	3.1 g
28 火	麻婆ライス		とうふ,豚肉,みそ	胚芽米,麦,油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,ニラ,玉ねぎ,長ねぎ	804 kcal
	にぎすのから揚げ		にぎす	でんぷん,小麦粉,揚げ油	しょうが	28.6 g
	トック		豚肉,たまご,さば節	小麦粉,白玉粉,上新粉,油,ごま油	白菜,人参,木茸,長ねぎ,小松菜	20.4 g
	スイートポテト		生クリーム,たまご	さつまいも,さとう,バター		2.3 g
29 水	深川めし		油揚げ,あさり,のり	米,麦,油,さとう	ごぼう	884 kcal
	かきたまうどん		出し昆布,さば節,豚肉,たまご	うどん,でんぷん	玉ねぎ,人参,長ねぎ,小松菜	37.7 g
	ちくわの2色揚げ		ちくわ,あおのり,たまご	油,小麦粉		26.4 g
	あしたばミルクゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	さとう,甘納豆	あしたば	3.8 g
30 木	パワーアップごはん			胚芽米,麦		758 kcal
	鯨の甘辛あえ		くじら	でんぷん,小麦粉,じゃがいも,油,さとう	玉ねぎ,しょうが,人参	31.8 g
	おろし和え		ちりめんじゃこ,かつお節		大根,小松菜,白菜,人参	19.0 g
	豚汁		さば節,豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ,大根,小松菜	2.5 g
31 金	フィッシュフライサンド		メルルーサ,たまご	丸パン,小麦粉,パン粉,油		759 kcal
	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,キャベツ,かぶ,小松菜,セロリー	34.5 g
	マッシュポテト		牛乳	じゃがいも,バター		29.6 g
	ごまの香り彩サラダ		ハム,ちりめんじゃこ	油,ごま,ごま油	もやし,キャベツ,小松菜,赤ピーマン,黄ピーマン	4.1 g

材料の都合で献立を変更する場合があります。