

1月分献立表

令和4年1月11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	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 (火)	青菜ごはん			米,麦,ごま油	小松菜	815 kcal
	さばの味噌煮		出し昆布,さば,味噌	砂糖	しょうが	31.8 g
	七草汁		さば節,油揚げ		大根,人参,かぶ,白菜,長ネギ,せり,菜花	20.4 g
	鏡開きあんもち		豆腐,小豆	白玉粉,上新粉,きび砂糖		2.4 g
12 (水)	きつねごはん		ちりめんじゃこ,油揚げ	米,麦,砂糖	乾しいたけ,人参	749 kcal
	さごしのおろしに		さごし	でんぷん,小麦粉,油,砂糖	しょうが,大根	32.9 g
	白菜のゆず風味			砂糖	白菜,人参,ゆず	24.3 g
	かぶのみそ汁		煮干し,油揚げ,豆腐,わかめ,味噌		かぶ,人参,長ネギ,玉ねぎ	3.4 g
13 (木)	手作りマヨコーンロール		豆乳,ハム	米粉,強力粉,砂糖,油,マヨネーズ	ホールコーン,玉ねぎ	793 kcal
	大豆と小魚の甘辛揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,砂糖,ごま		29.4 g
	トマトシチュー		豚肉,とり骨	じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,かぶ,セロリー	31.1 g
						2.6 g
14 (金)	麦ごはん			胚芽米,麦		776 kcal
	親子煮		とり肉,さば節,たまご	油,しらたき,じゃがいも,砂糖	人参,玉ねぎ	33.0 g
	おひたし		ちりめんじゃこ,かつお節		キャベツ,もやし,人参	25.3 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	3.2 g
17 (月)	わかめごはん		わかめ	胚芽米,麦		876 kcal
	ポテトコロッケ		豚肉,たまご	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,砂糖	人参,玉ねぎ	30.0 g
	ほうれん草のいそ和え		のり		もやし,ほうれん草,小松菜,ホールコーン	30.7 g
	チゲ風味噌汁		煮干し,豚肉,豆腐,油揚げ,味噌		キムチ,もやし,大豆もやし,白菜,小松菜	3.4 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		
18 (火)	ツイン揚げパン		きな粉	油,砂糖,コッペパン,胚芽パン		794 kcal
	さわらのカレーマリネ		さわら	小麦粉,砂糖,油	ピーマン,人参,玉ねぎ	31.6 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,キャベツ,小松菜,セロリー	31.2 g
						2.9 g
19 (水)	シーフードクリームライス		とり肉,とり骨,牛乳,いか,あさり	米,麦,バター,油,小麦粉	玉ねぎ,マッシュルーム,人参,しょうが	817 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,たまご,牛乳	油,じゃがいも	玉ねぎ,ホールのトマト	28.9 g
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	29.2 g
						2.9 g

20 (木)	あんかけチャーハン		たまご	胚芽米,麦,ごま油,油,でんぷん	長ネギ,しょうが,乾しいたけ,人参,大根,小松菜	751 kcal
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油,砂糖		27.8 g
	わかめスープ		さば節,わかめ,豆腐	ごま	乾しいたけ,人参,玉ねぎ,白菜,小松菜	24.5 g
	菊花みかん				みかん	2.6 g
21 (金)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		785 kcal
	こぶの佃煮		出し昆布,さば節	砂糖		30.3 g
	焼きししゃも		ししゃも			21.4 g
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	油,しらたき,じゃがいも,砂糖	人参,玉ねぎ	2.6 g
	にら玉みそ汁		とり肉,たまご,出し昆布,さば節,味噌	油,でんぷん	人参,木茸,玉ねぎ,長ネギ,にら	
24 (月)	深川めし		油揚げ,あさり	米,麦,油,砂糖	ごぼう	760 kcal
	カレーなんばん		とり肉,なると,さば節	うどん,でんぷん,砂糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	29.7 g
	くじらの竜田揚げ		くじら	でんぷん,油	しょうが	19.8 g
	何でも千切りサラダ		ひじき	油,砂糖	大根,人参,キャベツ,小松菜,レモン	3.1 g
25 (火)	中華丼		ちりめんじゃこ,豚肉,いか,かまぼこ,うすら卵	米,麦,油,でんぷん,ごま油	たけのこ,人参,白菜,乾しいたけ	789 kcal
	にら玉スープ		とり肉,豆腐,さば節,出し昆布,たまご	でんぷん	人参,玉ねぎ,長ネギ,にら	32.3 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイン缶,もも缶	20.1 g
						2.4 g
26 (水)	麦ごはん			胚芽米,麦		814 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,味噌	油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,にら,長ネギ,玉ねぎ	31.4 g
	大根のゆかりづけ				大根,ゆかり	20.2 g
	みそワントン		豚肉,味噌,さば節	わんたんの皮,ごま	人参,もやし,キャベツ,長ネギ,小松菜,しょうが,にんにく	3.0 g
	フラワーチップス			さつまいも,さとう,はちみつ		
27 (木)	塩おにぎり			米,麦		763 kcal
	のり		焼きのり			37.2 g
	鮭の照焼		鮭	でんぷん		16.4 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,玉ねぎ,大根,小松菜	2.7 g
28 (金)	スパゲティクリームソース		ベーコン,とり肉,牛乳,とり骨,粉チーズ,生クリーム,いか,あさり	スパゲティ,油,バター,小麦粉,でんぷん	玉ねぎ,赤パプリカ,マッシュルーム,セロリー	771 kcal
	キャベツのドレッシングあえ			油	キャベツ,みかん缶	30.4 g
	ひじきスープ		ひじき,たまご,豆腐,さば節	じゃがいも,でんぷん	人参,玉ねぎ	29.8 g
						2.6 g
31 (月)	たまご雑炊		とり肉,ベーコン,とり骨,出し昆布,たまご	胚芽米,麦,油	玉ねぎ,人参,長ネギ,マッシュルーム	868 kcal
	さばの麦みそ焼き		さば,味噌	さとう,ごま,麦		32.2 g
	かぶのピクルス			砂糖	かぶ,人参	27.6 g
	がんづき		牛乳	小麦粉,黒砂糖,油		3.1 g

食材の都合で献立を変更することもあります。