

🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯🍡🍢🍣🍤🍥🍦🍧🍨🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯🍡🍢🍣🍤🍥🍦🍧🍨

1月 献立予定表

墨田区立吾嬭立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 木	すすしろごはん ゴマししゃも 七草すいとん 	○	油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん せり かぶ(葉)	だいこん しょうが かぶ(根) はくさい	米 もち米 米粉 白玉粉 片栗粉	油 ごま	794 kcal 31.0 g 26.5 g
10 金	麦ごはん 家常豆腐 海藻サラダごま風味 みかん 	○	豚中肉 みそ 生揚げ	牛乳 海藻ミックス	にんじん こまつな	にんにく しょうが しいたけ ねぎ キャベツ ホールコーン みかん	米 米粒麦 上白糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	840 kcal 31.0 g 28.5 g
14 火	セサミトースト ミートボールのトマトシチュー 大豆入りサラダ 	○	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	無塩食パン はちみつ じゃがいも 米粉 でんぷん 上白糖	油 バター ごま	773 kcal 30.0 g 36.0 g
15 水	ごはん チキン南蛮 野菜の甘酢かけ みそ汁 	○	鶏肉 豆乳 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく もやし きゅうり(1/2) 加 キャベツ だいこん	米 でんぷん 米粉 上白糖	油 ごま ごま油	770 kcal 33.5 g 22.1 g
16 木	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいもの和風サラダ りんご 	○	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 糸削り	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが しいたけ きゅうり キャベツ りんご	米 米粒麦 上白糖 さつまいも	油 ごま	843 kcal 31.6 g 26.9 g
17 金	カうどん ごま酢あえ オレンジ 	○	油揚げ 豚肉 なんと	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり オレンジ	もち 上白糖 うどん	油 ごま	805 kcal 35.2 g 28.5 g
20 月	麦ごはん 鱈のさんが焼き ごま和え むらくも汁 	○	あじ 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが しょうが ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん	ごま	729 kcal 36.3 g 21.4 g
21 火	麦ごはん ヤンニョムチキン 変わり漬け 卵トックスープ 	○	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが はくさい きゅうり たまねぎ ねぎ	米 押麦 米粉 でんぷん はちみつ 上白糖 トック	油 ごま油 ごま	889 kcal 33.1 g 32.4 g
22 水	～東京都の郷土料理～		あさり 鶏肉 生揚げ たら 	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しいたけ だいこん しめじ はくさい ねぎ	米 米粒麦 もち米 上白糖 糸こんにゃく さつまいも	ごま油	743 kcal 30.4 g 15.2 g
23 木	フィッシュバーガー スコッチブロス フルーツヨーグルトかけ 	○	メルルーサ 鶏卵 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ かぶ(根) みかん缶 黄桃缶 りんご缶 パインアップル缶	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 押麦	油	786 kcal 36.9 g 26.4 g
24 金	すみちゃんカレー あさりのカリッとサラダ みかん 	○	鶏肉 油揚げ あさり	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん しめじ しょうが ねぎ みかん	米 米粒麦 こんにゃく 米粉 上白糖 でんぷん	油 ごま油	820 kcal 27.3 g 27.6 g
27 月	豚肉の柳川丼 しらす和え 白玉きなこ 	○	豚肉 鶏卵 きな粉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな ほうれんそう しそ	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	米 米粒麦 上白糖 白玉 黒砂糖	ごま油	839 kcal 35.0 g 22.4 g
28 火	きな粉揚げパン シーフードシチュー 豆乳ごまプリン 	○	きな粉 ベーコン ぼたて いか あさり 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉寒天	にんじん パセリ	たまねぎ	無塩パン 上白糖 じゃがいも 米粉 黒砂糖	油 バター ごま	796 kcal 32.6 g 40.2 g
29 水	麦ごはん 鯨の竜田揚げ 磯香あえ さつまい 	○	くじら 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	にんにく だいこん りんご たまねぎ しょうが キャベツ もやし しいたけ ごぼう ねぎ	米 押麦 上白糖 でんぷん 米粉 さといも	油	762 kcal 35.2 g 19.3 g
30 木	麦ごはん・大豆とじゃこの甘辛煮 切干大根の卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 けんちん汁 	○	大豆 豚肉 鶏卵 糸削り 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 糸寒天	にんじん こまつな	たまねぎ 切干大根 しいたけ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 さといも	油 ごま ごま油	806 kcal 36.1 g 25.8 g
31 金	ピラフシーフードソースかけ 野菜スープ 小松菜チョコチップケーキ 	○	鶏肉 ぼたて いか あさり 豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	セロリ たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン	米 米粉 じゃがいも 上白糖 はちみつ 小麦粉 チョコチップ	油 バター	850 kcal 32.6 g 29.0 g

全国学校給食週間

※1月30日(木) 31日(金)は、2年生は移動教室のため給食はありません。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。