# 令和5年度 1月予定献立表

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

| 日 | 予定献立表 | | 主な使用食材 体の組織を作る | 体の熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 火 | 人日(じんじつ)の節句 献立<br>すずしろごはん | ゴマししゃも<br>七草すいとん | 油揚げ,牛乳飲用,ししゃも,鶏肉,生揚げ | 米,押麦,もち米,油,白ごま,小麦粉,黒ごま,白玉粉 | だいこん,こまつな,しょうが汁,にんじん,かぶ,はくさい,せり,かぶ葉 | 787<br>30.9 |
| 10 水 | ごはん | 切干大根の卵焼き<br>青菜と糸寒天の和え物<br>呉汁 | 牛乳飲用,豚ひき肉,鶏卵,糸寒天,糸削り,豚肉,油揚げ,大豆,赤みそ | 米,油,上白糖,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,切干しだいこん,干ししいたけ,こまつな,もやし,だいこん,ねぎ | 759<br>34.7 |
| 11 木 | 鏡開き 献立<br>きつねカうどん | ごま酢あえ<br>みかん | 油揚げ,豚肉,かまぼこ,牛乳飲用,生わかめ | もち,上白糖,うどん,油,白ごま,サラダ油 | にんじん,干ししいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,もやし,きゅうり,みかん | 813<br>35.7 |
| 12 金 | 世界の料理「アメリカ」<br>ジャンバラヤ | 野菜スープ<br>小松菜チョコチップケーキ | ポークハム,チョリソーソーセージ,えび,牛乳飲用,豚肉,鶏卵,ヨーグルト | 米,押麦,油,じゃがいも,上白糖,はちみつ,小麦粉,チョコチップ | にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン,にんじん,キャベツ,コーン,こまつな | 722<br>25.2 |
| 15 月 | 豚肉の柳川丼 | さつまいもの和風サラダ<br>白玉きなこ | 豚肉,鶏卵,牛乳飲用,糸削り,きな粉 | 米,押麦,ごま油,上白糖,あげ油,さつまいも,白ごま,サラダ油,白玉,黒砂糖 | 洗いごぼう,たまねぎ,こまつな,きゅうり,にんじん,キャベツ | 946<br>32.3 |
| 16 火 | セルフ<br>フィッシュドッグ | ビーンズチャウダー<br>オレンジつぶゼリー | メルルーサ,牛乳飲用,ベーコン,豚肉,あさり,レンズまめ,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム,粉寒天 | 無塩パン,あげ油,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,米粉,上白糖 | キャベツ,にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな,オレンジジュース,みかん缶 | 840<br>41.4 |
| 17 水 | えびの<br>トマトクリーム<br>スパゲッティ | オニオンドレッシングサラダ<br>アロエ入りフルーツカクテル | ベーコン,えび,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ,牛乳飲用 | スパゲティ,サラダ油,油,じゃがいも,上白糖 | セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,しめじ,こまつな,キャベツ,きゅうり,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶 | 794<br>30.3 |
| 18 木 | 高野豆腐の<br>そぼろ丼 | 切干大根サラダ<br>ヨーグルト | 鶏ひき肉,凍り豆腐,牛乳飲用,ヨーグルト | 米,押麦,油,上白糖,白ごま,ごま油,サラダ油 | しょうが,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん,切干しだいこん,もやし,きゅうり | 753<br>31.3 |
| 19 金 | ごはん | 手作りさつま揚げ<br>千草あえ<br>けんちん汁 | 牛乳飲用,いわしすり身,たらすり身,いかすり身,白みそ,鶏卵,鶏肉,木綿豆腐 | 米,あげ油,上白糖,でんぷん,小麦粉,白ごま,油,ごま油,さといも | にんじん,洗いごぼう,ねぎ,しょうが汁,キャベツ,ほうれんそう,もやし,だいこん,干ししいたけ | 771<br>33.0 |
| 22 月 | ハニーアーモンド<br>トースト | ミートボールのトマトシチュー<br>大豆入りサラダ | 牛乳飲用,ベーコン,豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆 | 無塩パン,はちみつ,バター,アーモンド粉,アーモンド,油,じゃがいも,小麦粉,でんぷん,上白糖,白ごま,サラダ油 | セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり | 803<br>29.8 |
| 23 火 | かき卵うどん | こんにゃくサラダ<br>ホワイトポンチ | 鶏肉,油揚げ,鶏卵,牛乳飲用,乳酸菌飲料 | 油,でんぷん,うどん,サラダ油,ごま油,こんにゃく,上白糖 | 干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,はくさい,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,パイン缶,みかん缶,黄桃缶 | 705<br>28.8 |
| 24 水 | 昔の給食「給食のはじまり」<br>麦ごはん | 鮭の塩焼き<br>アーモンド和え<br>みそ汁 | 牛乳飲用,鮭,木綿豆腐,油揚げ,生わかめ,白みそ | 米,押麦,アーモンド粉,上白糖 | キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,えのきたけ | 719<br>33.8 |
| 25 木 | 墨田区ご当地カレー<br>すみちゃんカレー | ミルメーク（ココア）<br>じゃがいもの千切りサラダ<br>りんご | 鶏肉,油揚げ,牛乳飲用 | 米,押麦,油,こんにゃく,小麦粉,上白糖,でんぷん,ミルメーク,じゃがいも,白ごま,ごま油,サラダ油 | 洗いごぼう,たまねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,きゅうり,りんご | 823<br>25.4 |
| 26 金 | 昔の給食「くじら」<br>ごはん | 鯨の竜田揚げ<br>磯香あえ<br>かきたま汁 | 牛乳飲用,くじら,きざみのり,鶏卵 | 米,あげ油,はちみつ,上白糖,でんぷん,米粉 | にんにく,だいこん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ,ねぎ | 717<br>34.0 |
| 29 月 | 郷土料理「東京都」<br>深川めし | ちゃんこ汁<br>焼きいも | あさり,きざみのり,牛乳飲用,鶏肉,生揚げ,たら | 米,押麦,もち米,上白糖,ごま油,こんにゃく,さつまいも | しょうが,こまつな,洗いごぼう,干ししいたけ,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ | 739<br>29.5 |
| 30 火 | 揚げパンセレクト<br>セレクト揚げパン<br>きなこ・ココア | シーフードシチュー<br>豆のサラダ | きな粉,牛乳飲用,ひよこ豆,ベーコン,牛乳調理用,脱脂粉乳,ホタテ,えび,いか,あさり,生クリーム | あげ油,無塩パン,上白糖,はちみつ,オリーブ油,油,じゃがいも,小麦粉 | キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,こまつな | 740<br>31.6 |
| 31 水 | マーボー焼きそば | のりチョレギサラダ<br>天草オレンジ | 豚ひき肉,赤みそ,豆腐,牛乳飲用,糸寒天,もみのり | 中華めん,ごま油,上白糖,でんぷん,白ごま | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,天草オレンジ | 734<br>33.4 |

全国学校給食週間