



1月 予定献立表



墨田区立吾嬬立花中学校

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 金	すずしろごはん 小魚のからあげ(青のり) 七草すいとん	○	鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 きびなご あおのり	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 でんぶん 米粉	油 ごま	762 kcal 29.3 g 25.1 g
13 火	カうどん ごま酢あえ りんご	○	豚肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	すいしいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり りんご	もち 上白糖 うどん	油 ごま	792 kcal 35.2 g 27.0 g
14 水	ねぎ塩豚丼 カリカリ油揚げのサラダ オレンジゼリー <small>デザート部門 第3位</small>	○	豚肉 油揚げ	牛乳 粉寒天	こまつな,にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ もやし レモン キャベツ オレンジジュース	米 押麦 でんぶん 上白糖	油 ごま油 ごま	780 kcal 29.0 g 26.8 g
15 木	麦ごはん 鰯と高野豆腐のごまみそあえ 青菜と糸寒天の和え物 さつま汁風みそ汁	○	かつお 高野豆腐 みそ 糸削り 鶏肉 生揚げ	牛乳 糸寒天	こまつな,にんじん	しょうが もやし すいしいたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 でんぶん 三温糖 上白糖 さつまいも	油 ごま	804 kcal 39.1 g 20.8 g
16 金	黒砂糖食パン 魚のレモン風味揚げ リヨネーズボテト 卵スープ	○	ホキ ベーコン 豚肉 鶏卵	牛乳	こまつな	レモン たまねぎ ホールコーン キャベツ	黒砂糖食パン でんぶん 米粉 上白糖 ジャガイモ	油 バター	714 kcal 35.9 g 25.3 g
19 月	ごまごはん コロコロ揚げ(ひよこ豆) 野菜のかわりソースかけ けんちん汁	○	鶏肉 高野豆腐 ひよこ豆 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな,にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ すいしいたけ	米 米粒麦 でんぶん 米粉 上白糖 さといも こんにゃく	油 ごま油 ごま	804 kcal 29.5 g 28.8 g
20 火	あぶたま丼 わかめときゅうりの酢のもの りんご	○	豚肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	こまつな,にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり もやし りんご	米 米粒麦 上白糖	ごま	808 kcal 32.1 g 25.9 g
21 水	ごはん チキン南蛮 野菜の甘酢かけ むらくも汁	○	鶏肉 豆乳 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	こまつな,にんじん	にんにく きゅうり もやし キャベツ えのきだけ ねぎ	米 でんぶん,米粉,上白 糖	油 ごま油 ごま	819 kcal 37.9 g 24.8 g
22 木	～ 東京都の郷土料理 ～ 深川めし ちゃんこ汁 大学芋	○	あさり 鶏肉 生揚 たら	牛乳 きざみのり	こまつな,にんじん	しょうが ごぼう すいしいたけ 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 水あめ	油 ごま油 黒ごま	801 kcal 31.6 g 19.0 g
23 金	チリビーンズドッグ 米粉のクラムチャウダー 豆乳ゼリーポンチ	○	鶏肉 ベーコン 豚レバ 大豆 イタヤ貝柱 あさり 豆乳	牛乳 ピザチーズ 脱脂粉乳 粉寒天 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ みかん缶 黄桃缶 りんご缶 フランス缶	無塩パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 上白糖	油	824 kcal 40.2 g 27.6 g
26 月	麦ごはん 鯨の竜田揚げ 千草あえ 豚汁(さつまいも) <small>副菜2部門 第1位</small>	全 国 学 校 給 食	くじら 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	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 ごぼう ねぎ	米 米粒麦 上白糖 でんぶん 米粉 こんにゃく さつまいも	油 ごま	829 kcal 39.0 g 22.4 g
27 火	すみちゃんカレー じゃがいものハニーサラダ みかん	国 学 校 給 食	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん しめじ きゅうり キャベツ みかん	米 米粒麦 こんにゃく 米粉 上白糖 でんぶん じゃがいも はちみつ	油	794 kcal 24.8 g 23.5 g
28 水	きなこ揚げパン シーフードシチュー バジルドレッシングサラダ ミルクレココア	校 給 食	きなこ ベーコン イタヤ貝柱 いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく レモン	無塩パン ジャガイモ 上白糖 米粉	油 バター	756 kcal 30.6 g 33.8 g
29 木	わかめごはん 切干大根の卵焼き ごま和え 吳汁	週 間	豚ひき肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 炊き込みわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ 切り干しだいこん すいしいたけ キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 ジャガイモ ごまベースト	油 ごま すりごま コマベースト	807 kcal 36.7 g 30.4 g
30 金	ナンカレーピザ じゃがいものフレンチサラダ レンズ豆の野菜スープ アップルゼリー	○	豚ひき肉 大豆 ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 粉寒天 ビザチーズ ピーマン	こまつな にんじん ホールトマト ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ キュウリ しょうが ホールコーン りんごジュース	ナン 小麦粉 じゃがいも はちみつ 上白糖	油	713 kcal 30.0 g 27.3 g

※1月29日（木）30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。