

1月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数16回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー	日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					1群	2群	3群	4群										
8 木	チキンカレーライス	○	鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	821kcal	22 木	えび入りあんかけ焼きそば	○	豚肩小間肉 むきえび		にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱	中華めん 砂糖 でんぶん	米サラダ油	713kcal							
	わかめサラダ			わかめ	にんじん	キャベツ キゅうり 玉葱	三温糖	こま油 米サラダ油			揚げごぼうサラダ			にんじん こまつな	こぼう キャベツ きゅうり	砂糖	米白絞油 こま油									
	果物					みかんの予定			27.4g		果物				柑橘類の予定			29.2g								
9 金	ねぎ塩豚丼	○	豚ももせん切り肉 豚肩小間肉		にら	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン	精白米 でんぶん	こま油 白ごま	947kcal	23 金	ガーリックフランス	○			にんにく	ソフトランプハン	有塩バター	748kcal								
	白滝入りサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ 玉葱	しらたき 砂糖	米サラダ油 こま油			豚肉とコーンの煮込み		豚ガラ ベーコン 豚肩小間肉		にんじん	玉葱 ホールコーン グリンピース	じゃがいも マカロニ でんぶん	米サラダ油								
	白玉のあんごま団子		あずき				白玉粉 砂糖	練りごま 黒すりごま	38.3g		フレンチサラダ				にんじん	キャベツ キュウリ 玉葱	三温糖	米サラダ油	27.5g							
											果物				ネーブルの予定											
13 火	ミルクパン	○					ミルクパン		711kcal	『1月24日～30日は全国学校給食週間です』 「昔の給食」や、「初めての給食」の再現メニュー、地産地消メニュー、 江戸東京野菜を使用した料理、台東区発祥の料理を提供していきます。お楽しみに♪ また、全国学校給食週間について、裏面に詳しく紹介しています。ぜひ、献立表と合わせてご覧ください。																
	ピーンズコロッケ		豚ひき肉 白いんげん	調理用牛乳	にんじん トマトケチャップ	玉葱 セロリー	じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 ハン粉	有塩バター 米白絞油		ボイルキャベツ																
	ボイルキャベツ					キャベツ																				
	ABCスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ																			
14 水	ご飯 / ジャコのりかけ	○	糸けすりびし	ちりめんじゃこ 塩昆布			精白米 砂糖	白ごま	735kcal	26 月	ご飯	昔の給食を再現します				精白米		757kcal								
	ほっけ焼き		ほっけ開き								鯿の竜田揚げ		くじら肉(赤肉)		しょうがにんこ 玉葱	砂糖 でんぶん	米白絞油									
	辛子煮びたし				こまつな にんじん	もやし はくさい			31.7g		ごま入り煮びたし			こまつな	もやし はくさい	砂糖 白ごま	33.3g									
	きりたんぽ汁		鶏ガラ 鶏もも小間肉		せり	ごぼう ひなしめし 長ねぎ	きりたんぽ	米サラダ油			ワンタンスープ		にんじん にら	玉葱 キャベツ もやし 長ねぎ	ワンタンの皮											
15 木	カレーうどん	○	豚肩小間肉 油揚げ		にんじん こまつな	にんにく 玉葱 長ねぎ	うどん 砂糖 でんぶん	米サラダ油	754kcal	27 火	ご飯 / 手作りなめだけ	江戸東京野菜「千住ねぎ」を使います		えのきだけ	精白米		760kcal									
	おろし煮びたし				にんじん こまつな	えのきだけ だいこん キャベツ					すきやき風煮	豚肩小間肉 豆腐	にんじん	長ねぎ ぶなしめじ 玉葱	糸こんにゃく 砂糖 小町ふ	米サラダ油										
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト			パイント みかん缶 黄桃缶	砂糖		30.4g		野菜の磯和え	いもようかんは 台東区発祥の料理です	きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし		27.9g									
											芋ようかん		粉寒天		東京都産さつま芋 三温糖											
16 金	ごぼうと大豆のかき揚げ丼	○	大豆		にんじん ピーマン	ごぼう 玉葱	精白米 精麦 小麦粉 三温糖	米白絞油	726kcal	28 水	おろしスパゲッティ	ツナ缶			スパゲティ 砂糖 でんぶん	米サラダ油	844kcal									
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが					バジルドレサラダ			にんじん	きゅうり 冷凍コーン ライム にんにく レモン	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	31.3g									
	なめこ汁		豆腐 赤みそ	わかめ	糸みつば	なめこ 長ねぎ			24.0g		小松菜のカップケーキ		卵	調理用牛乳 粉チーズ	東京都産こまつな	小麦粉 砂糖 有塩バター										
											地産地消メニュー	東京都産の小松菜を合計8kgを使います！														
19 月	黒糖レーズンロールパン	○					ふどうパン 黒砂糖 三温糖	有塩バター	835kcal	29 木	ご飯	初めての給食を再現します。日本の給食は、山形県鶴岡町から始まったといわれています。					704kcal									
	かぶのクリームシチュー		白いんげん 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 かぶ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター			鮭の塩こうじ焼き	生鮭				塩麹										
	根菜サラダ				にんじん	ごぼう だいこん きゅうり 玉葱			26.7g		野菜のおひたし			こまつな にんじん	キャベツ			33.7g								
											すいとん		鶏もも小間肉 油揚げ	にんじん	ごぼう 長ねぎ だいこん	小麦粉 白玉粉										
20 火	キムチチャーハン	○	豚肩小間肉		ピーマン	白菜キムチ	精白米 押麦	米サラダ油 白ごま	713kcal	30 金	ソースカツ丼	豚ロース切り身		トマトケチャップ	キャベツ	精白米 小麦粉 パン粉 三温糖	米白絞油	927kcal								
	わかめとツナのナムル		ツナ缶	わかめ	こまつな にんじん	もやし キャベツ		こま油 白ごま			かぶと柚子の漬物			にんじん	かぶ きゅうり ゆず											
	五目スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん チングンツイ	ゆでたけのこ 玉葱			26.0g		かきたまみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	わかめ	こまつな	玉葱	でんぶん		34.7g								
											ソースカツ丼			ソースカツ丼は台東区発祥の料理です												
21 水	ご飯	○					精白米		758kcal	☆毎日つく牛乳は2群の食品です。 ☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。 ☆くだもの以外はすべて加熱してあります。 ☆裏面が給食だりになっています。																
	うめ～つくね				ゆかり粉	玉葱 梅きざみ しょうが	パン粉 でんぶん 砂糖	白ごま		えのき入り煮びたし	豆腐 白みそ 赤みそ															
	えのき入り煮びたし				にんじん こまつな	えのきだけ キャベツ			32.1g			けんちん汁														
	けんちん汁		鶏もも小間肉 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにゃく	こま油																		