

# 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
			1群	2群	3群	4群	5群	6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
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油		
	果物				みかんの予定			27.4g	
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 でんぷん	ごま油 白こま	947kcal
	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 ごま油		
	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	
13 火	ミルクパン	○					ミルクパン		711kcal
	ビーンズクロック		豚ひき肉 白いんげん	調理用牛乳	にんじん トマトクチャップ	玉葱 セロリー	じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉	有塩バター 米白絞油	
	ポイルキャベツ					キャベツ			26.1g
	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 / じゃこふりかけ	○	糸けすりぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			精白米 砂糖	白ごま	735kcal
	ほっけ焼き		ほっけ開き						
	辛子煮びたし				こまつな にんじん	もやし はくさい			31.7g
	きりたんぽ汁		鶏ガラ 鶏もも小間肉		せり	ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	きりたんぽ	米サラダ油	
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 でんぷん	米サラダ油	754kcal
	おろし煮びたし				にんじん こまつな	えのきたけ だいこん キャベツ			
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		パイン缶 みかん缶 黄桃缶	砂糖		30.4g
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
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが			
	なめこ汁		豆腐 赤みそ	わかめ	糸みつば	なめこ 長ねぎ			24.0g
19 月	黒糖レーズンロールパン	○					ぶどうパン 黒砂糖 三温糖	有塩バター	835kcal
	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	
	根菜サラダ				にんじん	ごぼう だいこん きゅうり 玉葱		米サラダ油	26.7g
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 白こま	713kcal
	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		ごま油 白こま	
	五目スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん チンゲンツァイ	ゆでだけのこ 玉葱			26.0g
21 水	ご飯	○					精白米		758kcal
	うめ〜つくね		豆腐 白みそ 鶏ひき肉		ゆかり粉	玉葱 梅きざみ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖	白ごま	
	えのき入り煮びたし				にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ			32.1g
	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	ごま油	

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	
22 木	えび入りあんかけ焼きそば	○	豚肩小間肉 むきえび かき油		にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし	中華めん 砂糖 でんぷん	米サラダ油	713kcal
	揚げごぼうサラダ				にんじん こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	米白絞油 ごま油	
	果物					柑橘類の予定			29.2g
23 金	ガーリックフランス	○				にんにく	ソフトフランスパン	有塩バター	748kcal
	豚肉とコーンの煮込み		鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉		にんじん	玉葱 ホールコーン グリーンピース	じゃがいも マカロニ でんぷん	米サラダ油	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油	27.5g
	果物					ネーブルの予定			

≪ 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。

26 月	ご飯	昔の給食を再現します					精白米		757kcal
	鯨の竜田揚げ	○	くじら肉(赤肉)		しょうが にんにく りんご 玉葱	砂糖 でんぷん	米白絞油		
	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	
	ワンタンスープ		鶏ガラ 豚肩小間肉	にんじん にら	玉葱 キャベツ もやし 長ねぎ	ワンタンの皮			
27 火	ご飯 / 手作りなめたけ	江戸東京野菜「千住ねぎ」を使います	えのきたけ	精白米		760kcal			
	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		
	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				
28 水	おろしスパゲッティ	○	ツナ缶	東京都産こまつな	だいこん	スパゲティ 砂糖 でんぷん	米サラダ油	844kcal	
	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		
	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	31.3g	
	地産地消メニュー 東京都産の小松菜を合計8kg使います！								
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	
	鮭の塩こうじ焼き	生鮭				塩糖			
	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				
30 金	ソースカツ丼	○	豚肩ロース切り肉	トマトクチャップ	キャベツ	精白米 小麦粉 パン粉 三温糖	米白絞油	927kcal	
	かぶと柚子の漬物			にんじん	かぶ きゅうり ゆず				
	かきたまみそ汁		豆腐 白みそ 赤みそ 鰾	わかめ	玉葱	でんぷん		34.7g	
	ソースカツ丼は台東区発祥の料理です								

☆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。  
☆裏面に給食だよりになっています。

☆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。  
 ☆裏面が給食だよりになっています。