



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	
10 火	ポークカレーライス	○	豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱	精白米 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	823kcal
	茎わかめサラダ			くきわかめ 細切り		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	
	くだもの					夢オレンジの予定			23.8g
11 水	焼き肉丼	○	豚肩小間肉 赤みそ		にんじん ピーマン	玉葱 もやし しょうが にんにく	精白米 精麦 砂糖 でんぷん	米サラダ油 白ごま	906kcal
	えのき入り煮びたし				にんじん チンゲンツァイ	えのきたけ キャベツ			
	おしるこ		あずき(乾)				砂糖 でんぷん 白玉粉		30.9g
12 木	セサミトースト	○					食パン70g 砂糖 はちみつ	有塩バター すりごま 練りごま	853kcal
	かぼちゃのクリームシチュー		ベーコン 鶏もも小間肉	スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム水煮	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	27.6g
13 金	ごはん	○					精白米		773kcal
	キムムッチ			きざみのり		にんにく	砂糖	ごま油 白ごま	
	大根と豆腐のチゲ		豚肩小間肉 まだら 豆腐 赤みそ		にんじん いら	にんにく しょうが だいこん 長ねぎ はくさいキムチ		米サラダ油	31.9g
	バリバリサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	ワントンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油	
16 月	みそラーメン	○	豚肩小間肉 赤みそ 白みそ		にんじん いら	にんにく しょうが もやし キャベツ 冷凍コーン 長ねぎ	むし中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	824kcal
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも でんぷん	米白絞油	
	くだもの					いちこの予定			31.0g
17 火	ごはん	○					精白米		690kcal
	魚の塩こうじ焼き		生鮭				塩麴		
	辛子煮びたし				こまつな にんじん	もやし はくさい			35.4g
	にらたま汁		豆腐 卵		いら	えのきたけ 玉葱	でんぷん		
18 水	キムチチャーハン	○	豚肩小間肉		ピーマン	はくさいキムチ	精白米	米サラダ油 白ごま	732kcal
	白滝入りサラダ					きゅうり キャベツ 玉葱	しらたき 砂糖	米サラダ油 ごま油	
	ワントンスープ		豚肩小間肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ 長ねぎ	ワントンの皮		24.5g
19 木	大豆のかき揚げ丼	○	むきえび 大豆 卵		にんじん ピーマン	玉葱	精白米 小麦粉 三温糖	米白絞油	761kcal
	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	生わかめ	糸みつば	なめこ 長ねぎ			26.3g
20 金	ごはん	○					精白米		797kcal
	ほっけの塩焼き		ほっけ開き						
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ		にんじん いら	だいこん にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油	30.8g
	きりたんぼ汁		鶏もも小間肉		こまつな	ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	きりたんぼ	米サラダ油	

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	
≪ 1月24日～30日は全国学校給食週間です ≫ 昔の給食の再現メニュー、地産地消メニュー、郷土料理献立、 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。									
23 月	ご飯	○	昔の給食を再現します				精白米		799kcal
	鯨の竜田揚げ		くじら肉(赤肉)		しょうが にんにく 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	33.0g	
	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			
24 火	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	752kcal
	冬野菜のクリーム煮		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 マッシュルーム水煮 かぶ はくさい グリンピース	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり だいこん 玉葱		米サラダ油	25.3g
	くだもの		旬の食材を味わいましょう			天草オレンジの予定			
25 水	ご飯 / 骨太ふりかけ	○	糸けずりぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			精白米 / 砂糖	白ごま	833kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏もも切り身		しょうが		ごま油		
	煮びたし		タイピーエンは、熊本県の郷土料理です		こまつな	もやし はくさい			37.0g
	タイピーエン		豚肩小間肉 いか えび うす炙り	にんじん いら	しょうが はくさい たけのこ 干し椎茸	緑豆はるさめ	米サラダ油 ごま油		
26 木	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		802kcal
	すき焼き風煮		豚肩小間肉 豆腐	にんじん	長ねぎ 玉葱 ぶなしめじ	糸こんにゃく 小町ふ じゃがいも 砂糖	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	キャベツ もやし	砂糖		26.5g
	いもようかん			粉寒天		さつまいも 砂糖			
27 金	ソースカツ丼	○	豚肩ロース			キャベツ	精白米 小麦粉 生パン 粉 バナナ粉 三温糖 でんぷん	米白絞油	966kcal
	かぶの香り漬け				かぶ きゅうり ゆず				
	かきたま汁		豆腐 卵	生わかめ	こまつな	玉葱	でんぷん		34.0g
	ソースカツ丼は台東区発祥の料理です								
30 月	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	冷凍うどん 砂糖 でんぷん	米サラダ油	700kcal
	大豆と小魚の炒り煮		大豆	かえり煮干し			でんぷん 砂糖	米白絞油 白ごま	
	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			32.1g	
31 火	麻婆丼	○	豚ひき肉 赤みそ 豆腐		にんじん いら	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	807kcal
	大豆もやしのナムル			にんじん こまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油		
	くだもの				みかんの予定			30.5g	

☆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。