



# 1月予定献立表

御徒町台東中学校  
給食回数15回

| 日       | 献立名           | 牛乳 | 赤の食品<br>(血や肉になる)    |                          | 緑の食品<br>(体の調子を整える)          |                           | 黄の食品<br>(熱や力になる)            |                       | エネルギー<br>たんぱく質 |       |
|---------|---------------|----|---------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|-------|
|         |               |    | 1群                  | 2群                       | 3群                          | 4群                        | 5群                          | 6群                    |                |       |
| 11<br>火 | おろし豚丼         | ○  | 豚肩小間肉               |                          | にら                          | しょうが にんにく<br>糸こんにゃく 玉葱 大根 | 精白米 精麦<br>砂糖 でんぷん           | 米サラダ油                 | 914kcal        |       |
|         | えのき入り煮びたし     |    |                     |                          | にんじん<br>こまつな                | えのきたけ キャベツ                |                             |                       |                |       |
|         | おしるこ          |    | あずき(乾)              |                          |                             |                           | 砂糖 でんぷん<br>白玉粉              |                       | 31.1g          |       |
| 12<br>水 | 麦ごはん          | ○  |                     |                          |                             |                           | 精白米 精麦                      |                       | 734kcal        |       |
|         | 大根と豆腐の子げ      |    | 豚肩小間肉 赤みそ<br>まだら 豆腐 | にんじん にら                  | にんにく しょうが 大根<br>長ねぎ はくさいキムチ |                           | 米サラダ油                       |                       |                |       |
|         | バリバリサラダ       |    |                     | にんじん                     | キャベツ きゅうり                   | ワンタンの皮<br>砂糖              | 米白絞油<br>米サラダ油<br>ごま油        |                       | 27.4g          |       |
| くだもの    |               |    |                     | スイーツpringの予定             |                             |                           |                             |                       |                |       |
| 13<br>木 | セサミトースト       | ○  |                     |                          |                             |                           | 厚切り食パン<br>砂糖 はちみつ           | バター<br>すりこごま<br>練りごま  | 842kcal        |       |
|         | かぼちゃのクリームシチュー |    | ベーコン<br>生鮭          | スキムミルク<br>調理用牛乳<br>生クリーム | にんじん<br>かぼちゃ                | 玉葱 マッシュルーム                | 小麦粉                         | 米サラダ油<br>バター          |                |       |
|         | 海藻サラダ         |    |                     | 海藻ミックス<br>生わかめ           | キャベツ きゅうり 玉葱                | 三温糖                       | ごま油<br>米サラダ油                |                       | 32.5g          |       |
| 14<br>金 | ごはん/かつおでんぶ    | ○  | 糸けすりぶし              |                          |                             |                           | 砂糖                          | 白ごま                   | 833kcal        |       |
|         | 魚の西京焼き        |    | さわら<br>西京みそ         |                          |                             |                           |                             | 砂糖                    |                |       |
|         | 五目豆           |    | 大豆<br>さつま揚げ         | ひじき                      | にんじん                        |                           |                             | 砂糖                    | 米サラダ油          | 37.1g |
|         | さつま汁          |    | 油揚げ                 |                          | こまつな                        | 干し椎茸 こんにゃく<br>ごぼう 大根      | さつまいも<br>でんぷん               |                       |                |       |
| 17<br>月 | みそラーメン        | ○  | 豚ひき肉<br>赤みそ 白みそ     |                          | にんじん にら                     | にんにく しょうが<br>長ねぎ キャベツ     | むし中華めん<br>でんぷん              | 米サラダ油<br>ごま油          | 791kcal        |       |
|         | 豚しゃぶサラダ       |    | 豚肩薄切り               |                          | にんじん                        | きゅうり もやし 長ねぎ<br>しょうが にんにく | 三温糖                         | 米サラダ油<br>練りごま<br>すりごま |                |       |
|         | くだもの          |    |                     |                          |                             | みかんの予定                    |                             |                       | 31.5g          |       |
| 18<br>火 | バーガーパン        | ○  |                     |                          |                             |                           | バーガーパン                      |                       | 780kcal        |       |
|         | ビーンズクロック      |    | 豚ひき肉<br>白いんげん       | 調理用牛乳                    | にんじん                        | 玉葱 セロリー                   | じゃがいも<br>マッシュポテト<br>小麦粉 パン粉 | バター<br>米白絞油           |                |       |
|         | ゆでキャベツ        |    |                     |                          |                             | キャベツ                      |                             |                       | 26.0g          |       |
|         | ABCスープ        |    | ベーコン                |                          | にんじん<br>こまつな                | 玉葱 キャベツ                   | ABCマカロニ                     |                       |                |       |
| 19<br>水 | 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 精麦<br>じゃがいも 小麦粉         | 米サラダ油<br>バター          | 820kcal        |       |
|         | くきわかめサラダ      |    |                     | くきわかめ<br>細切り             |                             | 大根 キャベツ きゅうり<br>玉葱        | 三温糖                         | 米サラダ油<br>ごま油          |                |       |
|         | くだもの          |    |                     |                          |                             | いちごの予定                    |                             |                       | 24.0g          |       |
| 20<br>木 | 麦ごはん          | ○  |                     |                          |                             |                           | 精白米 精麦                      |                       | 707kcal        |       |
|         | 魚の塩こうじ焼き      |    | 生鮭                  |                          |                             |                           |                             | 塩こうじ                  | 米白絞油           |       |
|         | 辛子煮びたし        |    |                     |                          | こまつな<br>にんじん                | もやし はくさい                  |                             |                       |                |       |
|         | にらたま汁         |    | 豆腐 卵                |                          | にら                          | えのきたけ 玉葱                  | でんぷん                        |                       | 35.8g          |       |

| 日  | 献立名           | 牛乳            | 赤の食品<br>(血や肉になる) |                | 緑の食品<br>(体の調子を整える) |                              | 黄の食品<br>(熱や力になる)  |               | エネルギー<br>たんぱく質 |
|--|---------------|---------------|------------------|----------------|--------------------|------------------------------|-------------------|---------------|----------------|
|  |               |               | 1群               | 2群             | 3群                 | 4群                           | 5群                | 6群            |                |
| 21<br>金  | おろしバグgetティ    | ○             | ツナ缶              |                | こまつな               | 大根                           | スバゲティ 砂糖<br>でんぷん  | 米サラダ油         | 784kcal        |
|  | あげじゃがサラダ      |               |                  |                | にんじん               | きゅうり キャベツ 玉葱                 | じゃがいも 砂糖          | 米白絞油<br>米サラダ油 |                |
|  | おかしな目玉焼き      |               |                  | 粉寒天<br>調理用牛乳   |                    | 黄桃缶ハーフ                       | 砂糖                |               | 28.6g          |
|  |               |               |                  |                |                    |                              |                   |               |                |
| <p>≪1月24日~30日は全国学校給食週間です≫<br/>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、<br/>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♪<br/>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。</p> |               |               |                  |                |                    |                              |                   |               |                |
| 24<br>月  | 麦ごはん          | ○             |                  |                |                    |                              | 精白米 精麦            |               | 798kcal        |
|  | 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           | 33.1g          |
| すいとん   |               | 鶏もも小間肉<br>油揚げ |                  | にんじん           | ごぼう 長ねぎ 大根         | 小麦粉 白玉粉                      |                   |               |                |
| 25<br>火  | ごはん           | ○             |                  |                |                    |                              | 精白米               |               | 789kcal        |
|  | 江戸千住ねぎのすき焼き風煮 |               | 豚肩小間肉<br>豆腐      |                | にんじん               | 糸こんにゃく 玉葱<br>ぶなしめじ 長ねぎ       | じゃがいも 砂糖<br>小町ぶ   | 米サラダ油         |                |
|  | 野菜の磯和え        |               |                  |                | きざみのり              | こまつな<br>にんじん                 | キャベツ もやし          | 砂糖            | 25.9g          |
| いもようかん   |               |               |                  | 粉寒天            |                    | さつまいも 砂糖                     |                   |               |                |
| 26<br>水  | ガーリックフランス     | ○             |                  |                |                    |                              | にんにく              | ソフトフランスパン     | バター            |
|  | 冬野菜のクリーム煮     |               | 白いんげん<br>鶏もも小間肉  | 調理用牛乳<br>生クリーム | にんじん               | 玉葱 マッシュルーム<br>かぶ はくさい グリンピース | じゃがいも<br>小麦粉      | 米サラダ油<br>バター  | 776kcal        |
|  | スティックサラダ      |               |                  |                | にんじん               | きゅうり 大根 玉葱                   |                   | 米サラダ油         | 25.9g          |
| くだもの   |               |               |                  |                | ほんかんの予定            |                              |                   |               |                |
| 27<br>木  | 麦ごはん          | ○             |                  |                |                    |                              | 精白米 精麦            |               | 811kcal        |
|  | ほっけの塩焼き       |               | ほっけ              |                |                    |                              |                   |               |                |
|  | 大根と春雨の炒め物     |               | 豚ひき肉<br>白みそ      |                | にんじん にら            | 大根 にんにく しょうが                 | 緑豆はるさめ<br>砂糖      | 米サラダ油<br>ごま油  | 31.6g          |
|  | きりたんぼ汁        |               |                  | 鶏もも小間肉         |                    | こまつな                         | ごぼう ぶなしめじ<br>長ねぎ  | きりたんぼ         | 米サラダ油          |
| 28<br>金  | ソースカツ丼        | ○             |                  |                |                    |                              | にんにく              | ソフトフランスパン     | バター            |
|  | かぶの香り漬け       |               | 白いんげん<br>鶏もも小間肉  | 調理用牛乳<br>生クリーム | にんじん               | 玉葱 マッシュルーム<br>かぶ はくさい グリンピース | じゃがいも<br>小麦粉      | 米サラダ油<br>バター  | 776kcal        |
|  | かきたま汁         |               |                  |                | にんじん               | きゅうり 大根 玉葱                   |                   | 米サラダ油         | 25.9g          |
| くだもの   |               |               |                  |                | ほんかんの予定            |                              |                   |               |                |
| 31<br>月  | 麦ごはん          | ○             |                  |                |                    |                              | 精白米 精麦            |               | 811kcal        |
|  | 大豆のかき揚げ丼      |               | むきえび<br>大豆 卵     |                | にんじん<br>ピーマン       | 玉葱                           | 精白米 精麦<br>小麦粉 三温糖 | 米白絞油          | 771kcal        |
|  | 生姜醤油和え        |               |                  |                | にんじん<br>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                      |                   |               | 26.7g          |

☆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。  
☆裏面が給食日よりになっています。