1月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数１７回

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー たんぱく質
9 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　小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	769kcal
	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			23.7g
10 水	ミルクパン	○					ミルクパン		728kcal
	ビーンズコロッケ		豚ひき肉 白いんげん	調理用牛乳	にんじん	玉葱　セロリー	じゃがいも　パン粉 マッシュポテト　小麦粉	有塩バター 米白絞油	
	ゆでキャベツ					キャベツ			26.4g
	ABCスープ		ベーコン		にんじん こまつな	玉葱　キャベツ	ABCマカロニ		
11 木	ねぎ塩豚丼	○	豚もも切り肉 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　白ごま 米サラダ油	903kcal
	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	
	白玉のあんごま団子		あずき				白玉粉　砂糖	練りごま すりごま	38.2g
12 金	ご飯	○					精白米		739kcal
	魚のごまみそ焼き		さば　赤みそ			長ねぎ	砂糖	白ごま 練りごま	
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし　しょうが			33.9g
	かきたま汁		卵	生わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん		
15 月	ご飯	○					精白米		734kcal
	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　赤みそ まだら　豆腐		にんじん　にら	にんにく　しょうが　だいこん 長ねぎ　はくさい(キムチ漬け)		米サラダ油	31.9g
	パリパリサラダ				にんじん	キャベツ　きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 ごま油	
16 火	大豆のかき揚げ丼	○	いか短冊 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	725kcal
	おひたし				にんじん こまつな	もやし			
	なめこ汁		豆腐　赤みそ	生わかめ	糸みつば	なめこ　長ねぎ			26.4g
17 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			砂糖	白ごま	792kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏もも切り身			しょうが		ごま油	
	辛子煮びたし				こまつな	もやし　はくさい			35.1g
	タイピーエン（いか）		豚肩小間肉 いか　うずら卵		にんじん　にら	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	
18 木	ベーコンチーズトースト	○	ベーコン	ピザ用チーズ			厚切り食パン		743kcal
	かぶと鮭のクリーム煮		白いんげん 生鮭	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	32.2g
19 金	みそラーメン	○	豚肩小間肉 赤みそ　白みそ		にんじん　にら	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	786kcal
	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					ネーブルオレンジの予定			30.9g

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー たんぱく質
22 月	ご飯	○					精白米		757kcal
	うめ～つくね		豆腐　鶏ひき肉 卵　白みそ		ゆかり粉	玉葱　梅きざみ　しょうが	パン粉　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			32.9g
	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	
23 火	キムチチャーハン	○	豚肩小間肉		ピーマン	はくさい(キムチ漬け)	精白米　押麦	米サラダ油 白ごま	701kcal
	バンサンスウ				にんじん	もやし　きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	ごま油	
	五目スープ		鶏もも小間肉	生わかめ	にんじん チンゲンツァイ	たけのこ　玉葱			23.3g

≪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。

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー たんぱく質
24 水	ご飯	○					精白米		765kcal
	鯨の竜田揚げ		くじら肉			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		
25 木	ご飯　／　手作りなめたけ	○				えのきたけ			759kcal
	すきやき風煮		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			きざみのり	こまつな にんじん	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		
26 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	744kcal
	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	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	25.5g
	くだもの					みかんの予定			
29 月	ご飯	○					精白米		758kcal
	ほっけ焼き		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　にら	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	30.9g
	きりたんぽ汁				こまつな せり	ごぼう　ぶなしめじ 長ねぎ	きりたんぽ	米サラダ油	
30 火	ソースカツ丼	○	豚肩ロース切り身			キャベツ	精白米　小麦粉　パン粉 三温糖　でんぷん	米白絞油	917kcal
	かぶの香り漬け					かぶ　きゅうり　ゆず			
	かきたまみそ汁		豆腐　白みそ 赤みそ　卵	生わかめ	こまつな	玉葱	でんぷん		34.0g
31 金	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	708kcal
	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 ぶどう缶	砂糖		28.7g

昔の給食を再現します

江戸東京野菜「千住ねぎ」を使います

いもようかんは
台東区発祥の料理です

旬の食材を味わいましょう

きりたんぽは、秋田県の郷土料理です

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。
☆裏面が給食だよりになっています。