



令和2年度 1月献立予定表



台東区立忍岡中学校

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質	
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
12 火		カレーライス	豚肉, ヨーグルト	米, 油, ジャガイモ, バター, 小麦粉	にんにく, 生姜, セロリ, 人参, 玉葱	875	
		ハニーサラダ		油, 蜂蜜	コーン, ブロッコリー, キャベツ, 人参	kcal	
		カップヨーグルト	ヨーグルト			28.3	
						g	
13 水		麦ご飯		米, 押麦		810	
		松風焼き	鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご, みそ	パン粉, 砂糖, ★ごま	長葱, 玉葱	kcal	
		れんこん入りきんぴら		油, 糸こんにゃく, 砂糖, ★ごま, ★ごま油	ごぼう, れんこん, 人参, 唐辛子	35.0	
		豚汁	豚肉, 生揚げ, みそ	里芋, こんにゃく	大根, 人参, 長葱	g	
14 木		きな粉揚げパン	きな粉	ミルクパン, 油, 砂糖		871	
		ひじき入りミートボールシチュー	豚肉, 豆腐, ひじき, たまご, 牛乳	パン粉, 油, ジャガイモ, 砂糖, バター, 小麦粉	にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, さやいんげん	kcal	
		海藻サラダ	海藻ミックス	油, ★ごま油, 砂糖	大根, きゅうり, キャベツ, コーン, 玉葱	31.5	
		果物			デコボン	g	
15 金		たまごとじうどん	鶏肉, 乾燥わかめ, たまご	冷凍うどん, 砂糖, 片栗粉	人参, 干し椎茸, 長葱, 小松菜	754	
		ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも, たまご, 青のり	小麦粉		地産地消の日	kcal
		野菜のおかか和え	糸けすりぶし		小松菜, キャベツ, 人参, もやし	34.8	
		オレンジゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース, レモン, みかん缶	g	
18 月		釜焼きピビンバ	豚肉, 油揚げ	米, 押麦, 油, 砂糖, ★ごま油	人参, 小松菜, もやし, キムチ, 長葱, 生姜, にんにく	752	
		バンバンジーサラダ	鶏ささみ, みそ	砂糖, ★ごま油, ★ごま	キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, にんにく	kcal	
		豆腐と卵のスープ	豆腐, 乾燥わかめ, たまご	片栗粉, ★ごま油	人参, ぶなしめじ, 長葱	30.3	
						g	
19 火		パンフキンパン		パンフキンパン		843	
		ポテトグラタン	鶏肉, 牛乳, スキムミルク, チーズ	ジャガイモ, 油, バター, 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, マッシュルーム	kcal	
		肉ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮	白菜, 玉葱, 人参, もやし, 小松菜	33.9	
		果物			りんご	g	
20 水		牛丼 和牛給食の日	和牛肉	米, 糸こんにゃく, 砂糖	玉葱, 人参, 生姜	883	
		竹輪入りごまあえ煮	焼き竹輪	★すりごま, 砂糖	ほうれん草, もやし, 人参	kcal	
		けんちん汁	鶏肉, 豆腐	里芋 地産地消の日	ごぼう, 人参, 大根, 長葱	31.6	
						g	

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間（血や肉になる）になります。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
21 木		スパゲティボンゴレ	豚肉, ★むぎえび, ★いか, あさり, 粉チーズ	スパゲティ, 油	セロリ, にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, トマト缶	890
		ポテトとフロッコリーのソテー	ベーコン	バター, ジャガイモ	ブロッコリー, 赤ピーマン	kcal
		バイクドチーズケーキ	クリームチーズ, 生クリーム, たまご	小麦粉, 砂糖	レモン	34.7
						g
22 金		麦ご飯		米, 押麦		763
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖, 片栗粉		kcal
		磯香あえ	刻みのり		もやし, 小松菜, キャベツ, きゅうり	34.8
		むらくも汁	豆腐, たまご	片栗粉	人参, えのきたけ, 長葱, 小松菜	g
25 月		チャンボン (長崎県)	豚肉, かまぼこ, ★いか, ★いかげそ, ★むぎえび	油, 中華麺	にんにく, 生姜, 人参, たけのこ, 玉葱, もやし, キャベツ, 葉葱	880
		ポテトのチーズ焼き	牛乳, 生クリーム, チーズ	ジャガイモ, バター		kcal
		フルーツみつ豆 (台東区)	粉寒天, 赤えんどう豆	砂糖, 白玉粉	りんご缶, パイン缶, みかん缶	34.6
						g
26 火		まいたけご飯	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油	まいたけ, 人参	731
		さわらの西京焼き	さわら, 西京みそ	砂糖		kcal
		せんべい汁 (青森県)	鶏肉	南部せんべい	白菜, 人参, ごぼう, ぶなしめじ	34.9
		果物			★いちご	g
27 水		麦ご飯		米, 押麦		797
		鯨の竜田揚げ (昔の給食)	くじら肉	★ごま油, 片栗粉, 油	生姜, にんにく, 玉葱	kcal
		野菜のごまだれ煮		砂糖, ★すりごま	人参, もやし, 小松菜, キャベツ	35.1
		すいとん (昔の給食)	鶏肉, 油揚げ, たまご, 牛乳	小麦粉	ごぼう, 人参, 白菜, ぶなしめじ, 大根, にら	g
28 木		ごはん 和牛給食の日		米		899
		千住葱入りすき焼き風煮込み	和牛肉, 豆腐	油, 白滝, ジャガイモ, 砂糖, 小町麩	人参, 千住葱	kcal
		茎わかめのきんぴら	豚肉, 茎わかめ	油, 糸こんにゃく, 砂糖, ★いりごま, ★ごま油	ごぼう, 人参, さやいんげん	31.2
						g
29 金		ソースカツ丼 (台東区)	豚肉, たまご	米, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	キャベツ	867
		ひじきの五目炒め煮	ひじき, 油揚げ, 大豆	油, こんにゃく, 砂糖	人参, 干し椎茸, たけのこ	kcal
		みそ汁	乾燥わかめ, みそ	ジャガイモ	人参, 玉葱	34.0
						g

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。