



令和5年度 1月献立予定表



台東区立忍岡中学校16回

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	
10 水	○	チキンカレーライス	鶏肉	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	830
		莖わかめサラダ	莖わかめ	ごま、油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、人参、玉ねぎ	kcal
		つぶつぶオレンジゼリー	粉寒天	砂糖、オレンジジュース	みかん缶	22.4 g
11 木	○	ヘルシーそぼろ丼	豚肉、鶏肉、凍り豆腐	米、麦、油、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、干し椎茸、しょうが、さやいんげん	875
		みそけんちん汁	かつお節、みそ	ごま油、里芋	ごぼう、人参、大根、こんにゃく、小松菜	kcal
		みたらし豆腐団子	豆腐	白玉粉、砂糖、片栗粉		35.2 g
12 金	○	ココアパン		★ココアパン		757
		ミートグラタン	豚肉、大豆、ピザチーズ	油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、トマト缶、マッシュルーム	kcal
		卵スープ	★卵、豆腐	片栗粉	人参、もやし、小松菜	34.1
		果物			かんきつ類の予定	g
15 月	○	麦入りごはん		米、麦		859
		おみくじコロッケ	★うずら卵、タコ、豚肉、ウインナー、おから	油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	玉ねぎ	kcal
		キャベツのレモン和え		ごま、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、レモン汁	30.9
		呉汁	かつお節、大豆、みそ	油、里芋	ごぼう、こんにゃく、人参、大根、長ねぎ	g
16 火	○	フィッシュサンド チリソース	メルルーサの予定	★ミルクパン、油、ごま、片栗粉、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ	745
		中華卵スープ	★卵、豚肉、豆腐	油、片栗粉、ごま油	しょうが、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、ニラ	kcal
		アップルフルーツポンチ		★りんごジュース	★パイナップル、★黄桃缶、みかん缶	34.3 g
17 水	○	ひじきごはん	鶏肉、干しひじき、油揚げ	米、油、砂糖、ごま	人参	729
		千草焼き	★卵、鶏肉、豆腐	油、砂糖	しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ、ほうれん草	kcal
		小松菜の辛し和え			小松菜、キャベツ、人参、えのきたけ	32.8
		みそ汁	かつお節、わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、長ねぎ	g
18 木	○	トマトライスのエビクリームかけ	★えび、ベーコン、牛乳、豆乳、生クリーム	米、油、バター、小麦粉	トマトジュース、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	872
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	ごま、油、ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、にんにく	kcal
		卵たっぷりカステラ	★卵、豆乳	小麦粉、砂糖、バター		28.5 g
19 金	○	麦入りごはん		米、麦		799
		江戸千住ねぎ入り肉豆腐	豚肉、かつお節、豆腐	油、砂糖	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜、千住ねぎ	kcal
		ししゃものカレー風味	★ししゃも			39.6
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま、サラダ油、ごま油、砂糖	小松菜、キャベツ、大根、コーン	g

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	
22 月	○	中華丼	★いか、豚肉	米、麦、油、片栗粉、ごま油	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、エリンギ、もやし、キャベツ、小松菜	767
		ピリ辛こんにゃく		油、砂糖、ごま	糸こんにゃく、人参、さやいんげん	kcal
		大学かぼちゃ		油、水あめ、砂糖、ごま	かぼちゃ	24.8 g
23 火	○	焼きカレーパン	豚肉、大豆、粉チーズ	★丸パン、油、小麦粉、バター、パン粉	セロリー、にんにく、玉ねぎ、トマト缶	752
		青のりビーンズポテト	★ちりめんじゃこ、大豆、青のり	油、じゃがいも		kcal
		野菜と卵のスープ	★卵	片栗粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	35.5
		果物			かんきつ類の予定	g
24 水	○	ゆかりごはん		米、麦		837
		チキンチキンごぼう	鶏肉	油、片栗粉、砂糖	ごぼう、枝豆	kcal
		れんこんサラダ		ごま、砂糖、サラダ油	れんこん、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	31.7
		柏椀風	★うずら卵、かつお節、鶏肉、豆腐、かまぼこ	春雨	干し椎茸、ほうれん草	g
25 木	○	しょういめし	油揚げ	米、油、砂糖、ごま	ごぼう、干し椎茸、人参	744
		マスのピリ辛焼き	ますの予定	砂糖	しょうが、にんにく、長ねぎ	kcal
		水菜と大根の和え物	わかめ	油、ごま油、砂糖	大根、水菜、コーン	37.9
		打ち豆汁	かつお節、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	里芋	人参、かぶ、長ねぎ	g
26 金	○	味噌バターコーンラーメン	豚肉、みそ	油、★蒸し中華麺、ごま、バター	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、コーン、干し椎茸、長ねぎ、ニラ	865
		チーズいもち	ピザチーズ	油、じゃがいも、片栗粉		kcal
		ミルクプリン	粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	★黄桃缶	31.6 g
29 月	○	味噌カツ丼 キャベツ添え	豚肉、みそ	米、麦、油、小麦粉、パン粉、砂糖	にんにく、キャベツ	834
		大葉と白菜のさっぱり和え		ごま、砂糖	白菜、きゅうり、人参、大葉	kcal
		かきたま汁	★卵、かつお節、豆腐、わかめ	片栗粉	人参、玉ねぎ、えのきたけ	37.2 g
30 火	○	ごまごはん		米、麦、ごま		738
		アジのさんが焼き	★卵、あじ、みそ	片栗粉、ごま	長ねぎ、しょうが	kcal
		かぶのそぼろ煮	豚肉	油、砂糖、片栗粉	しょうが、かぶ、人参	36.7
		さつまいも汁	かつお節、みそ	さつまいも	人参、大根、こんにゃく、小松菜	g
31 水	○	卵とじゃこのチャーハン	★卵、★ちりめんじゃこ	米、油、ごま	長ねぎ、小松菜	804
		海鮮しゅうまい	★えび、たら、鶏肉、大豆	しゅうまいの皮、砂糖、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	kcal
		豆腐入り五目スープ	豆腐、わかめ		人参、玉ねぎ、もやし、たけのこ、干し椎茸	41.6
		果物			かんきつ類の予定	g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。  
 ・果物以外は、加熱調理してあります。

【お知らせ】17日：1年生は校外学習のため給食がありません