

1月献立表

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
8	水	新春おこわ	○	松風焼き 紅白なます すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 豆腐	米 もち米 きび パン粉 砂糖 ごま	枝豆 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず えのきたけ 小松菜 みかん	725	15.3	23.3
9	木	塩ちゃんこうどん	○	焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しか まぼこ 油揚げ 牛乳 まぐろ(油 漬) わかめ	うどん 油 米 砂糖	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レ モン もやし 小松菜	751	12.7	21.7
10	金	かみかみデー 発芽玄米ご飯	○	いかの変わりソースかけ 野菜のごま和え 根菜汁	牛乳 いか だし削り節 油揚げ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにやく	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人 参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	731	12.4	25.0
14	火	ご飯	○	すき焼き風煮物 じゃこ入りゆで野菜 いよかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずら卵 ちりめんじゃこ	米 油 糸こんにやく 砂糖 ふ ろ	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ 人参 きゅうり いよかん	775	16.0	25.3
15	水	わかめご飯	○	ひよんりん鶏 もやしのごま酢和え 田舎汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ だし削り節 味噌	米 ごま油 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにやく じゃがいも	もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	789	14.2	29.3
16	木	スパゲッティ ナポリタン	○	花野菜のサラダ アップルケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり レモン りんご	785	12.1	29.6
17	金	ご飯	○	鯖の味噌煮 白菜のゆず風味お浸し かきたま汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆 腐 卵	米 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ 白菜 人参 ゆず 小松菜	801	15.2	24.0
20	月	ハニートースト	○	ハンガリアンチュー いかりフレンチサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 チーズ いか	食パン はちみつ 油 じゃがい も パター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ト マトジュース パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん	712	12.8	33.9
21	火	高野豆腐入り そばろご飯	○	小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 わかさぎ だし削り節 味噌	米 大麦 油 砂糖 小麦粉 片 栗粉 はるさめ	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリン ピース にんにく キャベツ ピー マン 玉ねぎ 白菜 小松菜	742	14.5	26.3
22	水	炒めそばの 五目あんかけ	○	ベークドポテト 中華サラダ	豚肉 いか 海老 牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 じゃがいも パター	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ も やし 大根 きゅうり	694	14.8	29.7
23	木	ご飯	○	焼き豆腐の中華煮 わかめサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 焼 き豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり もや し コーン缶 みかん	790	15.9	25.6
24	金	ビビンバ	○	白菜のナムル わかめスープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 だし削り 節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ご ま	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ	732	15.4	24.8
27	月	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバターコーン すまし汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 豆 腐 わかめ	米 パター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 コーン缶 ねぎ	746	15.9	18.9
28	火	ガパオライス	○	目玉焼き 春雨サラダ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ご ま油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人 参 ピーマン しめじ バジル キャベツ きゅうり 生姜 大根 チンゲンサイ	777	15.6	28.7
29	水	ミルクパン	○	ラザニア イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコ ン	ミルクパン マカロニ パター 小 麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトペースト キャベツ きゅうり 小松菜	852	14.3	34.2
30	木	深川飯	○	おでん 小松菜とえのき茸のお 浸し	油揚げ あさり 牛乳 昆布 が んもどき さつま揚げ 竹輪 だし 削り節 卵	米 じゃがいも こんにやく ちく わふ	ねぎ みつば 大根 人参 小松 菜 えのきたけ	745	16.9	22.6
31	金	ご飯	○	大豆入りコロッケ じゃこ入りサラダ 味噌汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ちり めんじゃこ だし煮干 わかめ 味噌	米 油 じゃがいも マッシュポテ ト 小麦粉 パン粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	845	12.4	24.0

	エネルギー kcal	たんぱく 質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	764	14.5	26.3	393	114	3.4	3.8	307	0.45	0.61	40	2.8	7.6

※献立や食材は、物資等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の給食目標
食文化や行事食を理解し、楽しもう