1月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
9	火	新春おこわ		あずき	米　もち米　きび	枝豆（冷凍）	740	17.8	25.2
		松風焼き		鶏肉　牛乳　味噌　卵	パン粉　砂糖　ごま	玉ねぎ　ねぎ			
		紅白なます			砂糖	大根　人参　ゆず			
		すまし汁		だし削り節　豆腐	ふ	人参　ねぎ			
		花みかん				みかん			
10	水	ご飯			米		785	17.2	26.4
		麻婆豆腐		豚挽き肉　大豆　味噌　豆腐	油　砂糖　でん粉　ごま油	にんにく　生姜　人参　筍　椎茸　ねぎ			
		磯ポテト		青のり	じゃがいも				
		豆もやしのナムル			砂糖　ごま油　ごま	ぜんまい　人参　大豆もやし　ほうれん草			
11	木	塩ちゃんこうどん		だし削り節　鶏肉　海老　蒸しかまぼこ　油揚げ	うどん　油	キャベツ　人参　椎茸　ねぎ	751	15.7	23.8
		焼きおにぎり（醤油味）			米				
		ツナ入り茹で野菜		まぐろ（油漬）　わかめ	油　砂糖	もやし　人参　小松菜			
12	金	発芽玄米ご飯			米		724	16.3	25.2
		わかさぎの天ぷら		わかさぎ　卵	小麦粉　油				
		野菜のごま和え			ごま　砂糖	ほうれん草　もやし　人参			
		豚汁		豚肉　だし削り節　豆腐　味噌	油　こんにゃく　じゃがいも	人参　ごぼう　大根　玉ねぎ　さやいんげん			
15	月	ご飯			米		823	17.5	32.0
		魚の黄金焼き		さば	マヨネーズ	生姜			
		磯浸し		のり		もやし　キャベツ　ほうれん草			
		昆布豆		大豆　昆布	砂糖				
		味噌汁		油揚げ　だし削り節　味噌	じゃがいも	人参　大根　ねぎ			
16	火	ぶどうパン			ぶどうパン		740	18.5	35.9
		ジャーマンオムレツ		ウインナー　卵　牛乳　生クリーム	油　バター　じゃがいも	玉ねぎ　パセリ			
		スティック野菜			油	大根　きゅうり　人参			
		マカロニスープ		ベーコン	油　マカロニ	人参　玉ねぎ　キャベツ　しめじ　小松菜			
17	水	ご飯			米		766	17.0	26.6
		若鶏とこんにゃくの味噌煮		鶏肉　焼き豆腐　だし削り節　味噌	油　こんにゃく　砂糖	生姜　ごぼう　人参　大根　ねぎ　椎茸　グリンピース（冷凍）			
		青菜ともやしのお浸し		かつお節		もやし　人参　小松菜			
		いよかん				いよかん			
18	木	和風おろしスパゲッティ		まぐろ（油漬）　のり	油　スパゲッテイ　バター　砂糖	大根	780	14.8	27.5
		じゃこ入りゆで野菜		ちりめんじゃこ	油　砂糖	キャベツ　人参　きゅうり			
		さつまいもパイ			さつまいも　砂糖　餃子の皮　油	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ（缶）			
19	金	エビクリームライス		鶏肉　海老　牛乳　生クリーム	米　バター　油　小麦粉	人参　にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ	780	13.7	26.4
		コールスローサラダ			油	キャベツ　人参			
		オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ　パセリ			
22	月	ご飯			米		769	16.5	28.3
		鶏肉のスタミナ焼き		鶏肉	砂糖	ねぎ　にんにく			
		豆と野菜のマリネ		大豆	油　砂糖	枝豆（冷凍）　きゅうり　人参　蓮根			
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	椎茸　人参　筍　もやし　ねぎ　生姜			
23	火	ご飯			米		783	17.0	22.0
		鰆の西京焼き		鰆　味噌	砂糖				
		きんぴら煮		さつま揚げ	糸こんにゃく　油　砂糖	ごぼう　人参　蓮根　冷凍いんげん			
		芋団子汁		だし昆布　だし削り節　鶏肉	じゃがいも　でん粉	生姜　大根　人参　ねぎ　しめじ			
		りんご				りんご			
24	水	ミルクパン			ミルクパン		828	15.4	33.9
		ラザニア		牛乳　豚挽き肉　チーズ	マカロニ　バター　小麦粉　油	にんにく　玉ねぎ　人参　セロリー　ピーマン　トマト缶　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ			
		イタリアンサラダ			油　砂糖	キャベツ　ピーマン　きゅうり　玉ねぎ			
		野菜スープ			じゃがいも	人参　セロリー　小松菜　玉ねぎ			
25	木	ホタテご飯		帆立貝	米　砂糖		751	18.7	22.9
		いかのザンギ		いか	でん粉　油	生姜　にんにく			
		じゃがバタコーン			バター　じゃがいも	コーン缶			
		味噌汁		だし煮干　味噌		大根　人参　玉ねぎ　小松菜			
26	金	ガパオライス		豚挽き肉　鶏肉　オイスターソース	米　大麦　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	781	17.6	31.0
		目玉焼き		卵					
		春雨サラダ			はるさめ　砂糖　ごま油	キャベツ　きゅうり　人参			
		タイ風大根スープ		鶏肉　豆腐	油	生姜　にんにく　大根　チンゲンサイ			
29	月	深川飯		油揚げ　あさり	米	ねぎ　みつば	761	19.5	25.2
		おでん（煮卵付き）		昆布　がんもどき　さつま揚げ　つみれ　竹輪　だし削り節　卵	じゃがいも　こんにゃく　ちくわぶ	大根　人参			
		小松菜とえのき茸のお浸し				小松菜　えのきたけ			
30	火	ビビンバ		豚肉　味噌　卵	米　大麦　油　砂糖　ごま油	生姜　にんにく　ぜんまい　もやし　人参　ほうれん草	732	17.8	26.7
		白菜のナムル			ごま油　ごま	白菜　にんにく　生姜			
		わかめスープ		だし削り節　豆腐　わかめ		人参　ねぎ			
31	水	黄な粉揚げパン		きな粉	コッペパン　油　砂糖		814	14.0	34.4
		じゃが芋のオランダ煮		ベーコン　豚肉　チーズ	油　じゃがいも	人参　玉ねぎ　冷凍いんげん			
		大根サラダ			ごま油　砂糖　油	大根　人参　きゅうり			
		花みかん				みかん			

1月

	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	ビタミンA μg	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	771	16.3	27.9	386	121	3.5	3.8	307	0.44	0.61	38	2.9	8.1

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

ホタテの提供について
1月25日（木）に北海道森町からの無償提供をうけ、給食でホタテご飯の予定しております。食物アレルギーなど、ご心配な点がありましたら担任までお知らせください。