

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 %
8	水	新春おこわ		あずき	米 もち米 きび	枝豆(冷凍)	725	15.3	23.3
		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		だし割り節 豆腐		人参 えのきだけ ねぎ 小松菜			
		花みかん				みかん			
9	木	塩ちゃんこうどん		だし割り節 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	12.7	21.7
		焼きおにぎり			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			
10	金	発芽玄米ご飯			米		731	12.4	25.0
		いかの変わりソースかけ		いか	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ			
		野菜のごま和え			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参			
		根菜汁		だし割り節 油揚げ	ごま油 こんにゃく	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ			
14	火	ご飯			米		775	16	25.3
		すき焼き風煮物		豚肉 焼き豆腐 うすら卵	油 糸こんにゃく 砂糖 ぶ	玉ねぎ 白菜 ねぎ			
		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			
		いよかん				いよかん			
15	水	わかめご飯		わかめ	米		789	14.2	29.3
		ひょんりん鶏		鶏肉 卵	ごま油 でん粉 油				
		もやしのごま酢和え		油揚げ	ごま 砂糖	もやし 人参			
		田舎汁		だし割り節 味噌	こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ			
16	木	スパゲッティナポリタン		ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲッティ 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	785	12.1	29.6
		花野菜のサラダ			砂糖 油	人参 ブロッコリー 加アワ- きゅうり 玉ねぎ			
		アップルケーキ		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 油	りんご			
17	金	ご飯			米		801	15.2	24.0
		鯖の味噌煮		さば 味噌	砂糖	生姜 ねぎ			
		白菜のゆず風味お浸し				白菜 人参 ゆず			
		かきたま汁		だし割り節 豆腐 卵	でん粉	人参 ねぎ 小松菜			
20	月	ハニートースト			食パン マーガリン はちみつ		709	12.7	34.4
		ハンガリアシチュー		豚肉 チーズ	油 じゃがいも バター 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			
		いか入りフレンチサラダ		いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
		りんご				りんご			
21	火	高野豆腐入りそぼろご飯		鶏肉 高野豆腐	米 大麦 油 砂糖	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース(冷凍)	742	14.5	26.3
		小魚のガーリック揚げ		わかさぎ	小麦粉 でん粉 油	生姜 にんにく			
		野菜の五目炒め		鶏肉	はるさめ 油 砂糖	生姜 椎茸 人参 キャベツ ピーマン			
		味噌汁		だし割り節 味噌		玉ねぎ 白菜 小松菜			
22	水	炒めそばの五目あんかけ		豚肉 いか 海老	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 椎茸 葱 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし	694	14.8	29.7
		パークドポテト			じゃがいも バター				
		中華サラダ			砂糖 油 ごま油	大根 人参 きゅうり			
23	木	ご飯			米		790	15.9	25.6
		焼き豆腐の中華煮		豚肉 海老 うすら卵 焼き豆腐	油 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 葱 椎茸 玉ねぎ キャベツ			
		わかめサラダ		わかめ	油 砂糖	きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ			
		花みかん				みかん			
24	金	ピピンパ		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	15.4	24.8
		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		だし割り節 豆腐 わかめ		人参 ねぎ			
27	月	ご飯			米		746	15.9	18.9
		鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 味噌	バター 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜			
		じゃがバターコーン			バター じゃがいも	コーン缶			
		すまし汁		だし割り節 豆腐 わかめ		人参 ねぎ			
28	火	ガバオライス		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 パプリ	777	15.6	28.7
		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	水	ミルクパン			ミルクパン		852	14.3	34.2
		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-汁			
		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		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜			
30	木	深川飯		油揚げ あさり	米	ねぎ みつば	745	16.9	22.6
		おでん(煮卵付き)		昆布 がんもどき さつま揚げ 竹輪 だし割り節 卵	じゃがいも こんにゃく ちくわん	大根 人参			
		小松菜とえのき茸のお浸し				小松菜 えのきだけ			
31	金	ご飯			米		845	12.4	24.0
		大豆入りコロッケ		大豆 豚挽き肉 卵	油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン 粉	人参 玉ねぎ			
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり			
		味噌汁		だし煮干 わかめ 味噌		大根 ねぎ 小松菜			

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	764	14.5	26.4	393	114	3.4	3.8	304	0.45	0.61	39	2.8	7.6

※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。