

# 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<br>血や肉になる            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                  | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% |
|----|---|--------------|----|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------|------------|---------|
| 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 加工アヲ- 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<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>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。