



# 1 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			1食分 kcal	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			
8	金	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉雑煮	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 だし削り節 だし 昆布	米 もち米 きび 銀杏 パン 粉 砂糖 けし 白玉粉	枝豆(冷凍) 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小 松菜	799	###	###
12	火	ご飯		すき焼き風煮物 切干し大根と青菜の和え 物 花みかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うす ら卵	米 油 糸こんにゃく 砂糖 ふ ごま	玉ねぎ 白菜 ねぎ 切り干 し大根 人参 小松菜 みか ん	796	###	###
13	水	ご飯		ツナコロッケ 野菜のおかか和え 白菜スープ	牛乳 まぐろ(油漬) 卵 かつお節 豚肉 だし削り節	米 じゃがいも マッシュポ テト パター 小麦粉 パン 粉 油	玉ねぎ レモン キャベツ 人参 もやし 椎茸 菊 白 菜 ねぎ 小松菜	842	###	###
14	木	塩ちゃんこうどん		焼きおにぎり(味噌だ れ) じゃこ炒り茹 で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸 しかまぼこ 油揚げ 牛乳 味噌 ちりめんじゃこ	うどん 油 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ もやし 小松菜	750	###	###
15	金	ごまご飯		お好み焼き風卵焼き 小松菜とえのき茸のお浸 し 豚汁	牛乳 卵 桜海老 いか か つお節 青のり 豚肉 油揚 げ だし削り節 味噌 豆腐	米 大麦 ごま 油 こん にゃく	人参 キャベツ 小松菜 え のきだけ ごぼう 大根 玉 ねぎ	791	###	###
18	月	ご飯		鯖の煮おろしがけ じゃが芋のきんぴら 沢煮椀	牛乳 さば だし削り節 豚 肉	米 てん粉 ごま油 じゃが いも 糸こんにゃく 砂糖	大根 葉ねぎ 人参 冷凍い んげん かつ しめじ ねぎ かぶ(葉)	793	###	###
19	火	ガーリックトースト		ビーンズシチュー シーフード入り茹で野菜 りんご	牛乳 大豆 豚肉 いか 海 老	食パン マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖	にんにく バセリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュ ルーム トマトピューレ グリン ピース(冷凍) キャベツ きゅうり りんご	780	###	###
20	水	ご飯		ザーサイ豆腐 いわちく炒め 茹で野菜 ミニトマト	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 田 作り	米 油 砂糖 てん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく ザーサイ (漬物) 人参 菊 椎茸 チンゲンサイ もやし きゅ うり コーン缶 ミニトマト	774	###	###
21	木	麦ご飯		ししゃもの唐揚げ 炒り鶏 味噌汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 だし 削り節 だし煮干 豆腐 味 噌	米 大麦 てん粉 油 こん にゃく じゃがいも 砂糖	生姜 ごぼう 蓮根 椎茸 菊 人参 さやえんどう 大 根 ねぎ 小松菜	798	###	###
22	金	高菜スパゲッティ		金時豆パン ツナサラダ	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 卵 甘納豆 まぐろ (油漬)	スパゲッティ 油 ごま ご ま油 小麦粉 砂糖 パター	人参 しめじ 高菜漬 キャ ベツ きゅうり レモン 玉 ねぎ	869	###	###
学校給食週間										
25	月	ご飯		魚の香味焼き 大豆の磯煮 実だくさん汁	牛乳 鮭 大豆 竹輪 ひじ き 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 ごま ごま油 砂糖 油 じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 椎茸 さ やえんどう ごぼう 大根	756	###	###
26	火	胚芽パンズパン		ラザニア ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ	胚芽丸パン マカロニ パ ター 小麦粉 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セ ロリー ピーマン トマト缶 トマト缶 キャベツ ブロッ コリー コーン缶 かぶ(皮 むき) かぶ(葉)	850	###	###
27	水	ピビンバ		きゅうりと大根のピリ辛 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 ごま油	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 大根 きゅうり ねぎ	757	###	###
28	木	チキンカレー		グリーンサラダ ボンカン	鶏肉 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 りんご トマト缶 グリ ンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ピーマン ほんか ん	848	###	###
29	金	深川飯		おでん(煮卵付き) 野菜のごま風味 りんご	油揚げ あさり 牛乳 昆布 がんもどき さつま揚げ つ みれ 竹輪 だし削り節 卵	米 じゃがいも こんにゃく ちくわふ ごま 砂糖	ねぎ みつば 大根 人参 小松菜 りんご	837	###	###

	1食分 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
今月平均摂取量	803	16	26	402	133	4	3.9	300	0.47	0.62	39	3.4	5.9
1食当たり基準量	830	13~	20~	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5