



# 1月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	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	g	g
10	火	鯛飯	揚げ出し豆腐 野菜のごまあえ のっぺい汁 紅白ゼリー	たい 豆腐 油揚げ 牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 ごま	人参 小松菜 生姜 大根 白菜 キャベツ えのきたけ しめじ 長ねぎ アセロラジュース	755	31.1	24.5
11	水	福袋うどん 鏡開き	ゆずごまサラダ あんだんご	油揚げ 卵 鶏肉 ツナ 豆腐 小豆 牛乳 ひじき	うどん 砂糖 しらたき スパゲッティ 白玉粉 油 ごま	人参 小松菜 干し椎茸 長ねぎ 白菜 大根 玉ねぎ ゆず ゆず果汁	747	33.5	24.1
12	木	マーガリンパン オランダ料理	ヘハクトバレン (肉団子) スタンプ (マッシュポテト) エルテンスープ オーリーボレン (ドーナツ)	豚ひき肉 豆腐 ウィンナー 卵 牛乳 スキムミルク	マーガリンパン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 粉砂糖 油 バター	人参 ブロccoli 玉ねぎ グリンピース レーズン	868	33.2	35.1
13	金	麦ごはん 各地の正月料理 & 百人一首	ぶりの竜田揚げ かめ煮 おすわい 七草汁	ぶり 鶏肉 油揚げ 牛乳 ひじき	米 麦 片栗粉 里芋 こんにやく 砂糖 白滝 油 ごま	人参 小松菜 かぶの葉 せり 生姜 れんこん ごぼう 干し椎茸 大根 かぶ 白菜 長ねぎ	813	36.6	30.3
16	月	ごはん	手作りふりかけ にぎすの南蛮漬け 肉じゃが 鶏団子汁	かつお節 豚肉 鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり もみのり にぎす	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも パン粉 油 ごま	人参 小松菜 生姜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜	747	30.2	21.8
17	火	チャーハン	豚シウマイ 中華スープ りんご(予定)	むきえび 豚肉 卵 いわしすり身 鶏ひき肉 おから 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 シューマイの皮 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 長ねぎ ホールコーン 玉ねぎ ごぼう 白菜 りんご	797	37.1	25.0
18	水	古代米ご飯	いかかりん揚げ 野菜の炒め煮 吉野汁 菊花みかん(予定)	いか 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 黒米 小麦粉 片栗粉 こんにやく 砂糖 うどん 麩 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 ごぼう れんこん 干し椎茸 えのきたけ 長ねぎ みかん	747	35.7	18.8
19	木	ターメリック & ナン	キーマカレー カリカリ油揚げのサラダ	豚ひき肉 大豆 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 バター	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 白菜	838	29.5	28.2
20	金	もやしラーメン	味付うずらたまご 高野豆腐の唐揚げ フルーツゼリー	豚肉 うずら卵 高野豆腐 牛乳 粉寒天	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ もやし 白菜 みかん缶 りんご缶 もも缶	748	28.8	28.3
23	月	五目うま煮丼	わかさぎの唐揚げ 飛鳥汁 菊花みかん(予定)	豚肉 いか むきえび 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 わかさぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油	人参 小松菜 チンゲン菜 生姜 白菜 玉ねぎ 大根 みかん	747	35.5	22.7
24	火	おにぎり	鮭の塩焼き 野菜の即席漬け 芋煮汁 りんご(予定)	鮭 豚肉 牛乳 のり	米 里芋 こんにやく 油	人参 小松菜 生姜 キャベツ かぶ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ りんご	754	36.1	16.1
25	水	ご飯	くじらとコーンの揚げ煮 白菜ともやしの おかかじょうゆ みそ汁	くじら かつお節 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 大根の葉 にんにく 生姜 長ねぎ れんこん ごぼう 白菜 もやし 大根	747	34.6	19.8
26	木	深川めし	卵焼き さつま芋のレモン煮 つみれ汁 いよかん(予定)	油揚げ あさり 卵 飛び魚すり身 むらあじすり身 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 さつまいも 片栗粉 油	人参 ニラ 万能ねぎ 生姜 ごぼう ホールコーン 長ねぎ 白菜 八丈レモン レモン汁 いよかん	749	36.1	19.8
27	金	ご飯	れんこん入りつくね 糸寒天のごま酢あえ 豚汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 糸寒天	米 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋 油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ れんこん 長ねぎ 白菜 ごぼう 大根	747	30.7	22.7
30	月	揚げパン	ベジタブルシチュー 乳ない豆腐	きな粉 鶏肉 牛乳 粉寒天	コッペパン(無塩) あしたばパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	人参 ブロccoli 玉ねぎ 白菜 みかん缶 みかん缶汁	794	28.6	27.6
31	火	高菜ご飯 熊本県 郷土料理	きんぴらレンコン だご汁 デコボン(予定)	卵 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 こんにやく 小麦粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 高菜漬け れんこん ごぼう しめじ えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ デコボン	753	28.7	23.1

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	772	17	28.2	400	120	3.7	3.7	343	0.46	0.61	44	2.5	9
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。