



1月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	主 食	献 立 名		食 品 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
9	火	あけぼのごはん		松風焼き 辛子あえ 七草汁 七草(7日) 紅白ゼリー	鶏ひき肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 セリ かぶの葉 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ 大根 かぶ 白菜 アセロラジュース	737	33.5	22.8
10	水	チャーハン		揚げ出し豆腐 中華あんかけ りんご(予定)	豚肉 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 長ねぎ ホールコーン 玉ねぎ 白菜 りんご	757	28.4	28.5
11	木	にわとりめし 各地の正月料理		焼きししゃも がめ煮 のっぺい汁 あんだんご 総開き	鶏肉 油揚げ 豆腐 小豆 牛乳 ししゃも	米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉 白玉粉 油	人参 小松菜 しめじ ごぼう れんこん 大根 えのきたけ 長ねぎ	795	31.1	19.6
12	金	コルヴァプースティ (シナモンロール) ショートニングパン 英語科コラボ (フィンランド料理)		リハブツラ(ミートボール) マッシュポテト ロヒケイツ(サーモンスープ)	豚ひき肉 鮭 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ショートニングパン 小麦粉 強力粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 パセリ にんにく 玉ねぎ エリンギ 白菜	844	36.3	34.7
15	月	麦ごはん 各地の正月料理		かしのすき焼き風煮 権座 菊花みかん(予定)	鶏肉 豆腐 生揚げ 牛乳	米 麦 白滝 砂糖 車麩 里芋 こんにゃく 油	人参 小松菜 長ねぎ 白菜 えのきたけ 大根 みかん	722	32.8	20.0
16	火	ごはん 手作りふりかけ		にぎすの南蛮漬け 肉じゃが(カレー風味) 大きめ野菜の豚汁	かつお節 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 青のり もみのり にぎす	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根	739	30.0	21.7
17	水	もやしラーメン		味付け卵 生揚げ肉野菜炒め	豚肉 卵 生揚げ 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	721	32.6	29.7
18	木	アロスコンボヨ (キューバ) 社会科コラボ (北アメリカ地域)		サーモングリル(カナダ) シーザーサラダ(メキシコ) チリコンカン(アメリカ)	鶏肉 鮭 金時豆 ベーコン 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 バター マヨネーズ(卵無し) ごま	人参 小松菜 ホールトマト バジル にんにく 生姜 ホールコーン マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ もやし セロリ エリンギ	770	40.7	23.8
19	金	ホタテごはん 全国学校給食 ホタテ提供事業		ホタテフライ ホタテのバター醤油焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜ともやしの おかがじょうゆ どさんこ汁	ホタテ貝柱 油揚げ 鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 バター	人参 小松菜 生姜 白菜 もやし 玉ねぎ ホールコーン 長ねぎ	745	35.4	19.7
22	月	ご飯 1年生健康委員 考案メニュー		魚と野菜の甘酢炒め 小松菜ごまじょうゆ えのき入りすまし汁	ホキ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 生姜 れんこん ごぼう 玉ねぎ もやし えのきたけ 長ねぎ 白菜	725	30.7	22.9
23	火	ぎつねごはん		れんこんの肉挟み焼き ブロッコリーの 辛子じょうゆあえ けんちん汁 鎌倉	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 パン粉 片栗粉 こんにゃく 油	人参 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ	741	34.1	24.4
24	水	キムチ炒飯 2年生健康委員 考案メニュー		ヤンニョムチキン 春雨サラダ かきたまスープ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 麦 片栗粉 小麦粉 春雨 砂糖 油 ごま油 オリーブ油 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり もやし 長ねぎ みかん缶 もも缶 りんご缶	863	30.6	31.5
25	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 キジミンチ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 さつまいも 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう ホールコーン 長ねぎ 白菜 八丈フルーツレモン レモン汁 いよかん	724	33.9	18.2
26	金	おにぎり(塩)		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 こんにゃく 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	738	35.6	15.4
29	月	ご飯 3年生健康委員 考案メニュー		かつおの揚げ煮 和風ドレッシングサラダ みそ汁	かつお 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	人参 大根の葉 生姜 ごぼう キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 大根	808	39.8	25.6
30	火	福袋うどん		ゆずごまサラダ 金時豆煮豆	油揚げ うずら卵 鶏肉 ツナ 金時豆 牛乳 ひじき	うどん 砂糖 白滝 スパゲッティ 片栗粉 水飴 油 ごま	人参 小松菜 干し椎茸 長ねぎ 白菜 大根 玉ねぎ ゆず	727	34.0	28.6
31	水	揚げパン (きな粉・ココア)		ベジタブルシチュー 乳ない豆腐	きな粉 鶏肉 牛乳 粉寒天	コッペンパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	人参 ブロッコリー ホールトマト 玉ねぎ 白菜 みかん缶 みかん缶汁	822	29.4	28.7

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。(19日にホタテを使用します)

	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	763	17.6	28.9	397	125	3.7	3.6	312	0.44	0.62	40	2.6	8.8
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。