



令和6年度 1月予定献立表



北区立赤羽岩淵中学校



日	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	春の七草ごはん		昆布 紅鮭 人日の節句献立	米 油	せり 七草	781 kcal
	筑前煮	○	鶏肉 かつお厚削り節	油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ	大根 人参 ごぼう れんこん いんげん	31.3 g
	明日葉蒸しケーキ		たまご 牛乳 地産地消	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆(小豆)	あしたば粉末	21.3 g 2.8 g
10 金	五目うどん		豚肉 油揚げ 厚削り節(かつお・さば)	冷凍うどん 油 こんにゃく 中ざら糖	ごぼう 人参 大根 白菜 小松菜 ねぎ	751 kcal
	もちっく春巻き	○	チーズ ロースハム 鏡開き献立	揚げ油 春巻きの皮 もち 小麦粉		28.3 g
	はるか				はるか	28.5 g 2.4 g
14 火	たいめし		昆布 たい 愛媛県	米	葉ねぎ	711 kcal
	せりともやしのおひたし	○	花かつお		せり もやし 人参	33.3 g
	白玉ぜんざい		小豆 豆腐 小正月	砂糖 白玉粉		15.6 g
	茶碗蒸し		たまご かつお厚削り節 鶏肉 えび		しめじ たけのこ	2.3 g
【1年2組 平内 楓真さん 考案メニュー】足りない栄養素を果物で補う献立を考えてくれました。生で食べられる果物からの栄養摂取はとても大切です。						
15 水	牛丼		牛こま肉 かつお厚削り節	米 押麦 油 しらたき 砂糖	にんにく 玉ねぎ 万能ねぎ	726 kcal
	利休汁	○	油揚げ かつお厚削り節	こんにゃく 練りごま	大根 人参 えのき 白菜 小松菜	26.7 g
	いちご		デザート部門3位 いちごの日		いちご	25.0 g 2.4 g
16 木	麦ご飯			米 押麦		792 kcal
	家常豆腐	○	豚肉 鶏ガラ 豆腐	油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ エリンギ	34.7 g
	卵わかめスープ		わかめ 鶏ガラ たまご	ごま ごま油	玉ねぎ 人参	32.0 g 2.80 g
17 金	そばめし		豚肉 青のり 花かつお 兵庫県	米 油 中華めん	にんにく 人参 キャベツ 紅生姜	733 kcal
	大豆もやしのナムル	○	ハム 阪神淡路大震災から30年	ごま油 砂糖	大豆もやし 人参 きゅうり にんにく	25.6 g
	大学芋			揚げ油 さつまいも 砂糖 水あめ 黒ごま		25.2 g 2.8 g
20 月	ごはん			米		750 kcal
	松風焼き	○	たらすり身 鶏肉 豆腐	油 砂糖 でんぷん パン粉 ごま	人参 ねぎ 生姜	33.5 g
	五色和え			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	23.5 g
	豆乳の野菜汁		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにゃく さつまいも	ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ	2.6 g
21 火	高菜じゃこチャーハン		ちりめん 豚肉 たまご	米 押麦 ごま油 砂糖 ごま 油 砂糖	にんにく 高菜漬 ねぎ	720 kcal
	坦々スープ	○	豚肉 豆腐 鶏ガラ	油 練りごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜キムチ もやし えのき チンゲンサイ	29.3 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶	26.7 g 3.0 g
22 水	たまごトースト		たまご	食パン マヨネーズ	玉ねぎ パセリ	738 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 いんげん	32.7 g
	いちご		デザート部門3位		いちご	37.3 g 2.9 g
23 木	キーマカレー		豚肉 大豆	米 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶	793 kcal
	茎わかめサラダ	○	茎わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ	29.9 g
	りんご				りんご	28.5 g 2.7 g
24 金	鶏飯		のり たまご 鶏肉 鶏ガラ	米 押麦 油 砂糖 砂糖	生姜 干椎茸 人参 小松菜 たくあん ねぎ	790 kcal
	きびなご	○	きびなご 鹿児島県	揚げ油 でんぷん 砂糖	れんこん ねぎ	32.3 g
	蓮根の南蛮づけ 焼き芋			さつまいも		19.7 g 3.0 g
【1年3組 伊藤 百香さん 考案メニュー】愛知県名古屋市のソウルフード、きしめんをメインに、野菜や芋を合わせてバランスのよい献立を考えてくれました。						
27 月	きしめん		鶏肉 油揚げ 板なしかまぼこ 厚削り節(さば・ムロアジ) 昆布 愛知県	ほうとうめん 油 こんにゃく 砂糖	人参 白菜 干椎茸 ほうれん草 ねぎ	722 kcal
	竹輪とさつまいもの天ぷら	○	竹輪	揚げ油 さつまいも 小麦粉 でんぷん		28.8 g
	青菜のおひたし		花かつお	砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ	23.7 g 3.0 g
28 火	ひじきご飯		ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参	744 kcal
	鯨の甘辛ソース	○	くじら肉	揚げ油 でんぷん 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ	38.1 g
	亀戸大根とムロアジのつみれ鍋		むろあじ 鶏肉 豆腐 かつお厚削り節 昆布	砂糖 でんぷん	ねぎ たら 亀戸大根(江戸東京野菜)	24.2 g
	ぼんかん				生姜 人参 白菜 小松菜 地産地消	2.5 g
29 水	ガーリックトースト			ソフトフランスパン バター オリーブ油	にんにく パセリ	700 kcal
	八丈レモントースト	○		食パン はちみつ 砂糖 バター	八丈フルーツレモン 地産地消	30.6 g
	フレンチサラダ			オリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 コーン きゅうり	28.7 g
	魚介のクリームシチュー		まだら いか ほたて 鶏肉 白いんげん 鶏ガラ 牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ	2.9 g
30 木	玄米ご飯			米 玄米		718 kcal
	鮭の塩こうじ焼き	○	鮭			33.9 g
	じゃこ入り海藻サラダ		海草ミックス ちりめん	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	24.6 g
31 金	豚汁 副菜汁物部門3位		豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	2.6 g
	中華丼		豚肉 いか えび うずら卵 鶏ガラ	米 でんぷん 油 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ	761 kcal
	糸寒天中華サラダ	○	糸寒天(伊豆諸島) 地産地消	ごま油 砂糖	白菜 チンゲンサイ きくらげ	30.5 g
杏仁豆腐		粉寒天 牛乳	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン	19.2 g	
					レモン汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	2.5 g

学 校 給 食 週 間

★ 食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	746kcal	31.2g	25.2g	2.7g

