

1月 献立表

北区立堀船中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
8 水	赤飯 がめ煮 白味噌の雑煮 オレンジゼリーC	○	★ささげ(乾), ★飲用牛乳, 鶏小間肉, 焼き竹輪, 板なしかまぼこ, 白みそ, ★調理用牛乳, 粉寒天	精白米, もち米, 黒いりごま, サラダ油, 板こんにやく, 上白糖, さといも, 白玉粉	にんじん, れんこん, ごぼう, たけのこ(水煮), 干し椎茸, 冷凍さやいんげん, だいこん, かぶ, オレンジジュース	塩, 出し汁, 酒, みりん, しょうゆ, 水, 厚削り	780 kcal 32.6 g
			福岡の郷土料理	徳島の郷土料理			
9 木	和風スパゲティ 枝豆サラダ 黒糖マーラーカオ	○	ベーコン, 刻み昆布, 刻みのり, ★飲用牛乳, ★調理用牛乳, ★たまご	スパゲッティ, サラダ油, 上白糖, 小麦粉, 黒砂糖	玉ねぎ, こまつな, しめじ, 干し椎茸, きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, ★冷凍むき枝豆, レモン汁	マッシュルームスライス, 塩, しょうゆ, 鶏ガラ, 水, 酢, こしょう, ベーキングパウダー	739 kcal 30.0 g
10 金	中華おこわ パンサンサー ピリ辛スープ	○	豚小間肉, いか, ★飲用牛乳, ロースハム, 豆腐, 赤みそ	精白米, もち米, 大豆油, 上白糖, ごま油, はるさめ, サラダ油, 白いりごま	しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, キャベツ, もやし, きゅうり, 白菜キムチ, はくさい, こまつな	水, 酒, しょうゆ, 塩, みりん, 出し汁, 酢, 鶏ガラ	718 kcal 27.8 g
14 火	ご飯 焼き鯖の韓国風 コーンサラダ きりたんぽ汁	○	★飲用牛乳, ★さば切り身 60g, 赤みそ, 鶏小間肉	精白米, 上白糖, ごま油, サラダ油, きりたんぽ, さといも, 板こんにやく	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, ホールコーン缶, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな	しょうゆ, トウバンジャン, みりん, 水, こしょう混合, 酢, 塩, 鶏ガラ, 酒	721 kcal 30.7 g
15 水	ご飯 生揚げと豚肉の旨煮 かきたま汁	○	★飲用牛乳, 豚小間肉, 生揚げ, 赤みそ, ★オイスターソース, わかめ(乾燥, 水戻し), ★たまご	精白米, サラダ油, さとう, ごま油, 澱粉	しょうが, にんにく, ねぎ, はくさい, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(水煮)	トウバンジャン, コチュジャン, しょうゆ, 酒, 水, 厚削り, 塩	750 kcal 36.5 g
16 木	煮込みうどん とり天 じゃこサラダ	○	鶏小間肉, 鶏もも切身 50g, ★飲用牛乳, ★ちりめんじゃこ	冷凍うどん, サラダ油, 上白糖, 小麦粉, 油, ごま油, 白いりごま	にんじん, だいこん, こまつな, 干し椎茸, はくさい, 長ねぎ, にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン缶	厚削り, 水, 酒, みりん, しょうゆ, 米粉, 酢	788 kcal 32.2 g
			大分の郷土料理				
17 金	お豆腐入り親子丼 ゴマドレッシングサラダ ホワイトゼリー	○	鶏小間肉, ★たまご, 高野豆腐★飲用牛乳, 粉寒天	精白米, 上白糖, 澱粉, 練りごま白, 白すりごま, さとう, ★カルピス	玉ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, ホールコーン缶	しょうゆ, 酒, 塩, みりん, 水, 厚削り, 酢	719 kcal 28.9 g
20 月	オーロラソーススパゲティ レンズ豆サラダ ぼんかん	○	鶏小間肉, ベーコン, いか, ★生クリーム, ★粉チーズ, ★飲用牛乳, ★レンズまめ(乾)	スパゲッティ, サラダ油, 小麦粉, ★バター, さとう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, ぼんかん	白ワイン, ★トマトケチャップ, カレー粉, 塩, こしょう, 鶏ガラ, 水, しょうゆ, 酢	720 kcal 30.2 g
21 火	ごまご飯・ 鯖の焼き漬け 玉葱ドレッシングのサラダ 呉汁	○	★飲用牛乳, ★鯖 60g, ★大豆(国産, 乾), 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, おおむぎ(押麦), 白いりごま, 上白糖, サラダ油, ごま油	もやし, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, 玉ねぎ, だいこん, ねぎ	水, しょうゆ, 酒, みりん, 酢, 一味唐辛子, 厚削り, だし昆布	725 kcal 39.7 g
			新潟の郷土料理	福井の郷土料理			
22 水	ガバオライス ヤムウンセン風 魚介のスープ	○	豚ひき肉, ★飲用牛乳, ★むきえび, いか, あさり冷凍	精白米, サラダ油, ごま油, 上白糖, はるさめ, オリーブ油, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, キャベツ, きゅうり, レモン汁, 冷凍さやいんげん, しめじ	バジル(乾), カレー粉, しょうゆ, 塩, チリペッパーソース, 鶏ガラ, 水, 白ワイン, ★ナンプラー, こしょう	735 kcal 31.3 g
23 木	筍そぼろ丼 ぐる煮 海藻サラダ	○	豚ひき肉, 刻みのり, ★飲用牛乳, 生揚げ, サラダ海藻	精白米, サラダ油, しらたき, 上白糖, さといも, 板こんにやく, さとう	しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, 冷凍さやいんげん, だいこん, ごぼう, キャベツ, もやし, ホールコーン缶	酒, みりん, しょうゆ, 水, 厚削り, 酢	730 kcal 29.9 g
24 金	ココアメロンパン 野菜スープ ひじきツナサラダ	○	★たまご, ★調理用牛乳, ★飲用牛乳, ベーコン, 鶏小間肉, 干ひじき(スライス釜, 乾), ★ツナひまわり油漬	丸パン 70g, ★ソフトマーガリン, ★バター, サラダ油, さとう, 小麦粉, マカロニ, じゃがいも, 上白糖	玉ねぎ, セロリ, はくさい, にんじん, パセリ缶, きゅうり, キャベツ, もやし	★ピュアココア, 塩, こしょう, 鶏ガラ, 水, ローリエ(粉), しょうゆ, 酢, ラー油	724 kcal 22.1 g
27 月	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼 マカロニサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳, 鶏もも切身 60g, 赤みそ, ロースハム, 油揚げ, わかめ(乾燥, 水戻し), 豆腐, 白みそ	精白米, 上白糖, ごま油, ツイストマカロニ, 米ぬか油	しょうが, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうり, ホールコーン缶, ほうれん草, こまつな	みりん, 酒, しょうゆ, 水, 酢, 塩, こしょう, 厚削り	721 kcal 30.8 g
28 火	ベーコンポテトドッグ ごま和え 白菜とかぶの豆乳シチュー	○	ベーコン, ★ピザチーズ, ★飲用牛乳, 鶏小間肉, ★調理用牛乳, ★豆乳, ★生クリーム	コッペパン 70g, サラダ油, じゃがいも, 白すりごま, 上白糖, 小麦粉, ★バター	玉ねぎ, パセリ缶, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, はくさい, かぶ, ホールコーン缶	塩, こしょう混合, みりん, しょうゆ, こしょう, 鶏ガラ, 水, ローリエ(粉)	747 kcal 29.5 g
29 水	あんかけラーメン もやしナムル スイート春巻き	○	豚小間肉, カットわかめ, ★飲用牛乳	蒸し中華めん, ごま油, 澱粉, さとう, 白いりごま, 春巻きの皮, さつまいも, ★バター, 上白糖, 大豆白絞油	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, もやし, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ, こまつな, りんご, レモン汁	水, 鶏ガラ, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, ラー油	733 kcal 25.5 g
30 木	チキンカレーライス フレンチサラダ レモンスカッシュゼリー	○	鶏小間肉, ★飲用牛乳, 粉寒天	精白米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, パセリ缶, きゅうり, ホールコーン缶, もやし, キャベツ, レモン汁	水, 鶏ガラ, カレー粉, 塩, こしょう, ★トマトケチャップ, しょうゆ, ガラムマサラ, 中濃ソース, ウスターソース, 酢, 洋辛子, サイダー	805 kcal 22.2 g
31 金	わかめ御飯 ししゃもの南蛮漬け 和風サラダ けんちん汁	○	炊き込みわかめ, ★飲用牛乳, ★ししゃも 20g, 油揚げ, 豆腐	精白米, おおむぎ(押麦), 白いりごま, 澱粉, 大豆白絞油, 上白糖, サラダ油, ごま油, さといも, 板こんにやく	しょうが, ねぎ, だいこん, にんじん, もやし, ホールコーン缶, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	酒, しょうゆ, 酢, 七味唐辛子, 出し汁, 塩, 厚削り, 水	722 kcal 28.7 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。