



# 1月献立表



令和6年度

北区立稲付中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に健康を保持し代謝を調整する食品		主にエネルギーになる食品		給食の有無				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
		魚・肉・卵・豆、 豆製品	牛乳・乳製品・海 藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	1年	2年	3年	5組	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
9木	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き ごま酢和え 七草汁	さわら 鶏肉	牛乳	にんじん せり <b>こまつな</b>	もやし ねぎ すずしろ(大根) すずな(かぶ)	米 麦 三温糖 上白糖	白ごま	○	○	○	○	726 kcal 38.3 g 21.5 g
10金	カレーうどん 牛乳 茎わかめのサラダ おしるこ	豚肉 油揚げ 小豆	牛乳 くきわかめ	にんじん <b>こまつな</b>	玉葱 ねぎ キャベツ もやし	うどん かたくり粉 三温糖 上白糖 白玉粉	油 白ごま	○	○	○	○	839 kcal 33.1 g 18.8 g
14火	麻婆豆腐丼 牛乳 パンサンスー 果物(ネーブル)	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 もやし きゅうり ネーブル	米 麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ 上白糖	油 ごま油	○	○	○	○	794 kcal 34.2 g 26.0 g
15水	焼きピロシキ 牛乳 ボルシチ 果物(みかん)	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぶの葉	玉葱 にんにく セロリ かぶ キャベツ ビーツ みかん	マーガリンパン パン粉 小麦粉 はるさめ じゃがいも	油	○	○	○	○	738 kcal 29.0 g 27.7 g
16木	麦ご飯・じゃこひじきふりかけ 牛乳 たらねぎ味噌焼き ポテトきんぴら 白菜のみぞれ汁	たら 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん <b>こまつな</b>	しょうが ねぎ ごぼう はくさい えのき だいこん	米 麦 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも かたくり粉	油 白ごま	○	○	○	○	755 kcal 38.9 g 20.0 g
17金	チキンとトマトのスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ カフェオレゼリー	鶏肉 いんげんまめ	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり	スパゲッティ 三温糖 小麦粉	オリーブ油	○	○	○	○	747 kcal 27.2 g 27.0 g
20月	ハニートースト 牛乳 冬野菜のシチュー 果物(りんご)	鶏肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 しめじ かぶ りんご	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油 バター	○	○	○	○	743 kcal 24.9 g 31.5 g
21火	麦ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜じゃこサラダ 道産子汁	鮭 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん <b>こまつな</b>	キャベツ 玉葱 しめじ もやし とうもろこし ねぎ	米 麦 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	油 白ごま バター	○	○	○	○	765 kcal 44.6 g 19.3 g
22水	豚キムチラーメン 牛乳 おからの春巻き 果物(みかん)	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん にら <b>こまつな</b>	にんにく しょうが キャベツ もやし 白菜キムチ ねぎ とうもろこし 干し椎茸 みかん	中華めん 三温糖 はるさめ 小麦粉 春巻きの皮	ごま油 油	○	○	○	○	801 kcal 28.5 g 29.3 g
23木	シーフードピラフ 牛乳 ABCトマトスープ タピオカ入りフルーツポンチ	いか むきえび 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト パセリ	玉葱 マッシュルーム キャベツ もも缶 パイン缶 みかん缶 レモン	米 じゃがいも 三温糖 上白糖 マカロニ タピオカパール	油 バター	○	○	○	○	767 kcal 28.5 g 16.5 g
24金	千寿葱の焼き鶏丼 牛乳 豆腐と小松菜のすまし汁 あしたば団子	鶏肉 うずら卵 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん <b>こまつな</b> <b>あしたば粉</b>	しょうが <b>千寿ねぎ</b> 干し椎茸	米 麦 上白糖 かたくり粉 花ふ 白玉粉 上新粉	○	○	○	○	833 kcal 32.9 g 21.8 g	
27月	亀戸大根菜めし 牛乳 厚焼き玉子 野菜のからし和え 亀戸大根のみそ汁	鶏肉 卵 糸けずり節 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん <b>こまつな</b> <b>亀戸大根の葉</b>	玉葱 干し椎茸 もやし <b>亀戸大根</b> ねぎ	米 麦 三温糖	白ごま ごま油 油	○	○	○	○	762 kcal 36.6 g 27.4 g
28火	スパゲッティミートソース 牛乳 糸寒天サラダ 八丈島フルーツレモンケーキ	豚肉 大豆	牛乳 <b>糸寒天</b>	にんじん パセリ	にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし <b>フルーツレモン</b>	スパゲッティ 三温糖 上白糖 小麦粉	オリーブ油 ごま油	○	○	○	○	831 kcal 29.3 g 24.1 g
29水	東京産白菜キムチチャーハン 牛乳 白菜と肉団子の春雨スープ 東京産ブルーベリーヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん <b>こまつな</b>	<b>白菜キムチ</b> しょうが 玉葱 はくさい ねぎ <b>ブルーベリー</b> ブルーベリージャム	米 麦 かたくり粉 はるさめ グラニュー糖	油	○	○	○	○	746 kcal 26.7 g 22.4 g
30木	麦ご飯 牛乳 八丈島メジマグロメンチ キャベツのソテー 豚汁	<b>メジマグロ</b> 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん <b>こまつな</b>	しょうが 玉葱 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 <b>さといも</b> 板こんにゃく	油	○	○	○	○	878 kcal 34.2 g 32.1 g
31金	★揚げパンセレクト (きなこ / ココア) <b>セレクト給食</b> 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ	きな粉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖	油	○	○	○	○	803 kcal 30.0 g 34.7 g

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。 ※東京都の食材は太字で記載しています。

## 東京の食 大発見! について

全国学校給食週間の取り組みとして、1月24日～30日は「東京都の食」にスポットを当てた給食が登場します。東京都の農業は、都市地域、山間地域、島しょ地域(東京の島々)において、それぞれ地域の特性を生かして、新鮮な農産物を供給しています。

