



1月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

日	曜日	牛乳	献立名	時程	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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材
1/7	七草		卵とじうどん 七草和え きなこもち	通常	あさり・鶏肉・かまぼこ・ 鶏卵 刻み昆布 きな粉	冷凍うどん・澱粉 米・もち米・ごま・砂糖	人参・干し椎茸・玉葱・葱 大根・人参・蕪・せり・ 小松菜	845 kcal 37.8 g 21.5 g 3.9 g	
10	水		ご飯 家常豆腐 もやしとわかめのナムル	通常	豚肉・生揚げ 生わかめ	米・押麦 油・砂糖・澱粉・ごま油 ごま油・砂糖・ごま	にんにく・生姜・人参・筍・ 干し椎茸・白菜・葱 もやし・人参・にんにく	749 kcal 29.9 g 23.6 g 3.3 g	
1/11	鏡開き		ご飯 魚の塩焼き 小松菜と打ち豆のお浸し 白玉雑煮	通常	★ぎんめだい 打ち豆・油揚げ 鶏肉・かまぼこ・豆腐	米 白玉粉	えのき・ 小松菜 人参・牛蒡・葱・大根・三葉	753 kcal 35.8 g 18.7 g 2.5 g	金目鯛
1/15	小正月		小豆ご飯 松風焼き はりはり漬け けの汁(青森)	通常	小豆 ★メダイミンチ・大豆・ 鶏肉・豆腐・鶏卵 じゃこ 凍り豆腐・かまぼこ	米 パン粉・砂糖・いりごま 砂糖 こんにゃく	玉葱 切干し大根・人参・ 小松菜 干し椎茸・人参・牛蒡・大根・蒟蒻	764 kcal 31.0 g 17.1 g 2.1 g	メダイ
15	月		ごまツナポテトドッグ 豆入りミネストローネ フレンチサラダ	通常	ツナ・チーズ 鶏肉・いんげんまめ	コッペパン・油・じゃがいも 油・さつまいも・ スパゲッティ 砂糖・油・ごま	玉葱・小松菜 にんにく・セロリー・玉葱・人参・ キャベツ・ホールトマト・パセリ 人参・もやし・胡瓜・コーン	822 kcal 35.7 g 26.8 g 3.2 g	
16	火		ご飯 魚の利休焼き じゃがいも胡麻炒め ひじきスープ	特別	にしん ひじき・豆腐・鶏卵	米 ごま ごま・砂糖・じゃがいも 澱粉	生姜 人参・ 小松菜	765 kcal 33.2 g 26.1 g 2.4 g	
17	水		ハヤシライス せん切りサラダ 果物	特別	豚肉・生クリーム じゃこ	米・油・砂糖・バター・ 小麦粉 じゃがいも・油・ごま・砂糖	にんにく・生姜・セロリー・玉葱・ 人参・マッシュルーム・グリーンピース 切り干し大根・人参・キャベツ	785 kcal 25.9 g 24.4 g 2.8 g	
18	木		ご飯 里芋コロッケ おかか和え みぞれ汁	通常	むろあじずり身・鶏卵 糸削り 油揚げ・豚肉	米 油・じゃがいも・里芋・砂糖・ パン粉・小麦粉・揚げ油 澱粉	玉葱 キャベツ・コーン・人参 なめこ・干し椎茸・人参・ 白菜・葱・大根・ 小松菜	808 kcal 27.4 g 24.4 g 2.5 g	
19	金		郷土料理 ちゃんぼん(長崎) 浦上そば(長崎) カステラ(長崎)	通常	うすらの卵・いか・あさり・ 鶏肉・なると・かまぼこ 豚肉・さつまいも 鶏卵・調理牛乳	蒸し中華麺・油・ごま油 油・こんにゃく・砂糖 小麦粉・バター・蜂蜜	玉葱・人参・もやし・ キャベツ・葱 にんにく・生姜・えのき・もやし	805 kcal 35.8 g 25.2 g 4.6 g	
22	月		チキンカレーライス ツナサラダ 果物	通常	鶏肉 ツナ・生わかめ	米・押麦・小麦粉・じゃがいも バター・油・ホールトマト 油	にんにく・生姜・セロリー・ 人参・玉葱・ホールトマト キャベツ・もやし・ 小松菜 ・レモン	845 kcal 28.0 g 27.0 g 2.8 g	
23	火		ブルコギライス チャブチェ にらスープ	特別	豚肉 豚肉 豆腐	米・油・砂糖・澱粉・ごま 油 砂糖・油・春雨・ごま油	人参・玉葱・大豆もやし・ にんにく・生姜・蕪 にんにく・生姜・人参・筍・ 干し椎茸・ 小松菜 ・白菜キムチ 干し椎茸・玉葱・にら	748 kcal 30.0 g 17.7 g 3.5 g	
24	水		ご飯 魚の塩焼き たくあんの胡麻和え すいとん	通常	★さけ 豆腐・豚肉	米 ごま油・砂糖・油・ごま 小麦粉	たくあん・キャベツ・ 小松菜 人参・玉葱・干し椎茸・白菜・ 葱・蒟蒻	769 kcal 35.7 g 23.3 g 3.2 g	さけ
25	木		きなこ揚げパン 肉団子入り白菜スープ煮 フルーツヨーグルト	通常	きな粉 大豆・鶏肉・鶏卵 ヨーグルト	ミルクパン・揚げ油・砂糖・ごま 砂糖・澱粉・じゃがいも 砂糖	玉葱・干し椎茸・大根・白菜・ 葱・蒟蒻 ★黄桃缶・みかん缶・ パイナップル ・ りんご缶	792 kcal 33.1 g 25.6 g 2.6 g	黄桃
26	金		郷土料理 ご飯 かつおでんば 小魚の唐揚げ シャキシャキ和え きりたんぼ鍋汁(秋田)	通常	かつお節 メヒカリ 鶏肉・豆腐	米・砂糖・ごま 揚げ油・小麦粉・澱粉 ごま油・砂糖 油・こんにゃく・ きりたんぼ	いぶりがっこ 切り干し大根・もやし・人参・ 小松菜 牛蒡・大根・人参・白菜・ 舞茸・葱・蒟蒻	776 kcal 32.4 g 18.9 g 2.5 g	
29	月		地産地消 ご飯 メダイおろしポン酢(八丈島) 糸寒天サラダ かきたま汁	通常	★メダイ 糸寒天 鶏肉・豆腐・鶏卵	米・押麦 油・砂糖 砂糖・ごま油・ごま 油・澱粉	大根・ レモン もやし・人参・キャベツ・コーン・玉葱 生姜・白菜・玉葱・葱	748 kcal 36.7 g 20.5 g 2.3 g	メダイ
30	火		世界の料理 シンガポールチキンライス ヨントアフォー(おでん) カヤトースト	通常	鶏肉 なると・竹輪・油揚げ・ 揚げボール・豆腐 鶏卵・調理牛乳	米・押麦・油・砂糖 じゃがいも・フォー 食パン・砂糖・バター	にんにく・玉葱・人参・ 小松菜 人参・大根	853 kcal 36.6 g 23.0 g 2.3 g	
31	水		中華飯 肉方湯(ローペンタン) モンブランピーチ	通常	豚肉・いか・うすらの卵 豚肉 生クリーム・ヨーグルト	米・油・澱粉・ごま油 油・澱粉 砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・筍 キャベツ・干し椎茸・青梗菜 生姜・人参・白菜・葱・木耳・ 小松菜 ★黄桃缶	755 kcal 27.8 g 23.1 g 3.3 g	黄桃

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています
 ※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。
 ※太字は東京都産を使用する予定です。



摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830kcal	94.8	%
	たんぱく質	35.0g	92.1	%
	脂質	23.0g	98.7	%
	食塩相当量	2.4g	120.8	%