



# 1月予定献立表



令和4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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材
10	火	○	1/11鏡開き 卵とじうどん	通常	鶏肉・かまぼこ・鶏卵	冷凍うどん・澱粉	人参・干し椎茸・玉葱・葱・小松菜	755 kcal	
			七草和え		刻み昆布	大根・人参・蕪・せり	34.4 g		
			白玉ぜんざい		小豆・押し豆腐	砂糖・水飴・白玉粉	17.8 g		
11	水	○	ご飯	通常		米		749 kcal	
			鯖の味噌煮		さば	砂糖	生姜	34.1 g	
			白菜の胡麻和え		木綿豆腐	砂糖・すりごま	白菜・小松菜・人参	22.0 g	
12	木	○	ごぼう入りドライカレー	通常	豚肉	米・油・バター・小麦粉	にんにく・玉葱・人参・牛蒡・干しぶどう・マッシュルーム・トマトジュース	776 kcal	
			マセドアンサラダ		じゃこ	じゃがいも・オリーブ油・砂糖	胡瓜・人参・にんにく・レモン	22.9 g	
			オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	24.3 g	
13	金	○	1/15小正月 小豆ご飯	通常	小豆	米		756 kcal	
			松風焼き		大豆・メジマクロミンチ・鶏肉・押し豆腐・鶏卵	パン粉・砂糖・いりごま	玉葱	31.7 g	
			はりはり漬け		じゃこ	砂糖	切干し大根・人参・小松菜	16.6 g	
16	月	○	ベトナム料理 バインミーサンド	通常	豚肉	ソフトフランス・砂糖・蜂蜜・すりごま	にんにく・キャベツ・胡瓜・人参	751 kcal	
			フォー・ガー		鶏肉	フォー	もやし・葱・レモン・小松菜	35.1 g	
			ベトナムポテトフライ			揚げ油・じゃがいも・砂糖・バター		22.8 g	
17	火	○	キムチチャーハン	特別時程	豚肉	米・押麦・油・砂糖	白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン	761 kcal	
			にら玉汁		鶏卵	澱粉	人参・干し椎茸・筍・葱・蕪	28.3 g	
			サイダーボンチ(1-2リクエスト)				みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶	15.4 g	
18	水	○	えのきご飯	特別時程		米・押麦	えのき	790 kcal	
			五目肉じゃが		豚肉・油揚げ	じゃがいも・油・糸こんにゃく・砂糖	玉葱・筍・人参・グリーンピース	31.1 g	
			ひじきサラダ		ひじき・鶏卵	砂糖・油・いりごま	ブロッコリー・キャベツ	17.9 g	
19	木	○	ご飯	通常		米		780 kcal	
			むろあじメンチ		むろあじメンチ・鶏肉・おから・調理牛乳・鶏卵	パン粉・小麦粉・揚げ油	玉葱・にんにく	28.3 g	
			パリパリサラダ(1-2リクエスト)		絹豆腐・生わかめ・鶏卵	揚げ油・ワンタンの皮・油・砂糖	キャベツ・胡瓜・人参	24.2 g	
20	金	○	しょうゆラーメン(1-2リクエスト)	通常	豚肉・なると・生わかめ	蒸し中華麺・油・ごま油	人参・もやし・コーン・葱	752 kcal	
			揚げ餃子(1-2リクエスト)		大豆・ツナ	揚げ油・餃子の皮・ごま油・小麦粉	切干し大根・生姜・玉葱・キャベツ・蕪	30.3 g	
			果物(りんご)				果物(りんご)	24.5 g	
23	月	○	ご飯	通常		米・押麦		749 kcal	
			家常豆腐(チャーシュードゥ)		豚肉・生揚げ	油・砂糖・澱粉・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・干し椎茸・白菜・葱	29.9 g	
			もやしとわかめのナムル		生わかめ	ごま油・砂糖・いりごま・すりごま	もやし・人参・にんにく	23.6 g	
24	火	○	麦ご飯	通常		米・押麦		748 kcal	
			鮭の塩焼き		鮭			36.7 g	
			たくあんのごま和え		押し豆腐・豚肉	ごま油・砂糖・いりごま	たくあん・キャベツ・小松菜	20.4 g	
25	水	○	揚げパン(セレクト)	通常	黄粉	ミルクパン・揚げ油・砂糖・すりごま・ココア		795 kcal	
			鶏つくね豆乳スープ		鶏肉・鶏卵・豆乳	澱粉・砂糖・じゃがいも	玉葱・干し椎茸・大根・白菜・葱・小松菜	35.3 g	
			ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	いちごジャム	27.5 g	
26	木	○	郷土料理 かつお飯(高知)	通常	かつお・鶏卵	米・押麦・油・砂糖	生姜	785 kcal	
			ぐる煮(高知)		生揚げ・角切り昆布	こんにゃく・さつまいも・里芋・砂糖	牛蒡・人参・大根・干し椎茸・さやいんげん	35.3 g	
			柚子香和え			いりごま	白菜・小松菜	18.7 g	
27	金	○	郷土料理 ご飯	通常		米・押麦		782 kcal	
			かつおでんいし		かつお節	砂糖・いりごま		34.3 g	
			ハタハタの唐揚げ(秋田)		ハタハタ	揚げ油・小麦粉・澱粉		19.1 g	
30	月	○	郷土料理 きりたんぼ鍋汁(秋田)	通常	鶏肉・絹豆腐	油・こんにゃく・きりたんぼ	牛蒡・大根・人参・白菜・舞茸・葱・小松菜	2.1 g	
			ごぼう柳川丼(東京)		豚肉・鶏卵	米・押麦・砂糖・澱粉	玉葱・牛蒡・干し椎茸・さやいんげん	801 kcal	
			ちゃんこ汁		鶏肉・油揚げ		干し椎茸・人参・大根・白菜・葱	36.7 g	
31	火	○	ごまツナピラフ	特別時程	大豆	玄米・いりごま・すりごま・砂糖・油・水飴		22.3 g	
			魚のクラッカー焼き		ツナ・鶏卵	米・押麦・バター・油	人参・小松菜	2.9 g	
			野菜スープ		たら	クラッカー	玉葱・人参・大根・キャベツ・セロリ・パセリ	36.7 g	

※「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	93.4	%
たんぱく質	35.0g	92.4	%
脂質	23.0g	94.4	%
食塩相当量	2.4g	120.8	%