

1月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

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 (kcal) たんぱく質 (g)	
10 火	新春おこわ 松風焼き 紅白なます 七草すまし汁 きんとんケーキ	○	ささげ、豚ひき肉、鶏ひき肉、絞り豆腐、絹ごし豆腐	米、もち米、きび、パン粉、上白糖、さつまいもペースト	白いりごま、無塩バター、くり甘露煮 人参、せり、かぶ葉	801 28.4	
11 水	あぶたま丼 おかか和え 鏡開きぜんざい	○	なると、油揚げ、卵、糸けずり節、絹ごし豆腐、あずき	米、押麦、上白糖、でんぶん、白玉粉、三温糖、水あめ	サラダ油 人参、こまつな	825 32.7	
12 木	ご飯 ぶりの照り焼き 五目きんぴら かき玉汁 つぶつぶオレンジゼリー	○	ぶり、さつま揚げ、絹ごし豆腐、卵	米、上白糖、でんぶん、糸こんにゃく	サラダ油、白いりごま、ごま油 人参、さやえんどう	800 35.3	
13 金	パン 手作りりんごジャム マカロニグラタン * とら豆のスープ	○	鶏肉、いんげんまめペースト、調製豆乳、豚肉、とらまめ	ミルクパン、上白糖、コーンスターチ、小麦粉、マカロニ、じゃがいも	サラダ油、バター 人参、パセリ、こまつな	754 30.1	
16 月	雑穀入りご飯 太刀魚のねぎみそ焼き みぞれ和え 味噌汁 みかん	○	たちうお、油揚げ	米、雑穀、三温糖、上白糖	ごま油 人参、こまつな、ほうれんそう	751 30.5	
17 火	カレーうどん ししゃものごま焼き アセロラポンチ	○	豚肉、かまぼこ、油揚げ	うどん、小麦粉	サラダ油、ごま油、白いりごま、黒いりごま 人参、ほうれんそう	730 31.0	
18 水	こまつナドッグ * コーンシチュー グレープゼリー	○	ツナ、鶏肉、レンズまめ	ピザチーズ、飲用牛乳、調理用牛乳、クリーム、粉寒天	コッペパン、じゃがいも、米粉、上白糖	白すりごま、サラダ油、バター こまつな、パセリ、人参、ほうれんそう	798 33.0
19 木	ご飯 のりの佃煮 いかしゅうまい 煮ごみ * 丸ぼうろ *	○	はんぺん、いか、鶏肉、あずき、卵	焼きのり、飲用牛乳、切昆布	米、三温糖、上白糖、でんぶん、ワンタンの皮、さといも、こんにゃく、はちみつ、小麦粉	サラダ油、ごま油 人参、さやいんげん	785 33.1
20 金	じゃこわかめご飯 八丁みそ肉じゃが いちご	○	豚肉、生揚げ	炊きこみわかめ、ちりめん、飲用牛乳	米、押麦、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	白いりごま、サラダ油 人参、さやいんげん	723 30.6
23 月	メキシカンピラフ 洋風卵スープ アップルパイ 又は スイートポテト	○	鶏肉、いか、ベーコン、卵	飲用牛乳、調理用牛乳、クリーム	米、押麦、上白糖、パイシート、粉糖、さつまいも	バター、サラダ油、無塩バター ピーマン、赤ピーマン、さやいんげん、人参	749 27.8
24 火	麦ご飯 わかめふりかけ 鮭の照り焼き おひたし 豚汁	○	さけ、糸けずり節、豚肉、油揚げ	生わかめ、しらす干し、飲用牛乳	米、押麦、上白糖、さといも、こんにゃく	ごま油、白いりごま、サラダ油 こまつな、人参	724 37.8
25 水	きなこ揚げパン キャロットソースサラダ 白菜と肉団子のスープ りんご	○	きな粉、ツナ、豚ひき肉、絞り豆腐	飲用牛乳	ねじりパン、上白糖、でんぶん	揚げ油、サラダ油、白すりごま こまつな、人参、ほうれんそう	748 27.8
26 木	ごまご飯 くじらのマリアナソース キャベツのサラダ 卵スープ	○	くじら肉、ベーコン、豚肉、卵	飲用牛乳	米、押麦、でんぶん、小麦粉、上白糖	白いりごま、揚げ油、サラダ油、ごま油 人参、こまつな	755 32.0
27 金	むろあじのスパゲッティ ポロネーゼ 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト	○	むろあじ、大豆	粉チーズ、飲用牛乳、海藻ミックス、ヨーグルト	スパゲッティ、小麦粉、上白糖、グラニュー糖	オリーブ油、サラダ油、白すりごま、ごま油、白いりごま 人参、トマト缶、パセリ	744 38.3
30 月	焼き鳥丼 味噌汁 ハニーケーキ *	○	鶏肉、木綿豆腐、卵	刻みのり、飲用牛乳、調理用牛乳	米、押麦、上白糖、小麦粉、はちみつ	白いりごま、無塩バター 人参、こまつな	795 31.3
31 火	たご飯 せんざんぎ * かぼちゃのたたき * いもたき * 天草オレンジ	○	たこ、油揚げ、鶏肉、ツナ、さつま揚げ	刻みのり、飲用牛乳	米、押麦、上白糖、でんぶん、こんにゃく、さといも	揚げ油、白いりごま 人参、かぼちゃ、こねぎ	794 33.9

鏡開き

佐賀県

セレクト

↑
全国学校給食週間
↓

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
★太字の食材は、東京都産を使用する予定です。
★*が付いているメニューは、初登場です。