

1月献立表

2024年1月

北区立堀船中学校

日	牛乳	献立名	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
9	火	○ ご飯 鮭の照り焼き 紅白なます 雑煮	★飲用牛乳,★鮭 60g,鶏小間肉,油揚げ,板なしかまぼこ	精白米,三温糖,澱粉,白いりごま,さとう,さといも	しょうが,だいこん,にんじん,ゆず,かぶ	しょうゆ,みりん,酒,出し汁,酢,塩,水,厚削り	710 kcal 37.9 g
10	水	○ 五目うどん じゃこサラダ フルーツ白玉	豚小間肉,板なしかまぼこ,★飲用牛乳,★ちりめんじゃこ,絹ごし豆腐	冷凍うどん,サラダ油,澱粉,ごま油,さとう,白いりごま,白玉粉,上白糖	にんじん,たけのこ(水煮),玉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン缶,レモン汁,みかん缶(果肉のみ),★パインチビット(果肉のみ)	しょうゆ,酒,みりん,塩,厚削り,水,酢	745 kcal 28.4 g
11	木	○ チーズハンバーガー 白菜スープ ゴマドレッシングサラダ	豚ひき肉,鶏挽肉,★大豆(国産,乾),絞り豆腐,★たまご,★ピザチーズ,★飲用牛乳,鶏小間肉	丸パン 60g,パン粉(乾燥),サラダ油,澱粉,練りごま白,白すりごま,さとう	玉ねぎ,にんじん,はくさい,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,ホールコーン缶	塩,こしょう,セージ(粉),ナツメグ(粉),酒,黒こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,水,酢	714 kcal 37.2 g
12	金	○ お豆腐入り親子丼 マカロニサラダ ホワイトゼリー	鶏もも小間肉,★たまご,★飲用牛乳,ロースハム,粉寒天	精白米,上白糖,澱粉,ツイストマカロニ,サラダ油,さとう,★カルピス	玉ねぎ,にんじん,こまつな,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酒,高野豆腐,塩,みりん,水,厚けずり,酢,塩,こしょう,洋辛子	765 kcal 27.7 g
15	月	○ ごぼとん丼 けんちん汁 大根サラダ	豚小間肉,★飲用牛乳,鶏小間肉,豆腐,油揚げ	精白米,サラダ油,さとう,澱粉,じゃがいも,板こんにゃく,ごま油,白いりごま	しょうが,玉ねぎ,ごぼう,さやいんげん,にんじん,だいこん,だいこん葉,ねぎ,キャベツ,きゅうり	酒,みりん,しょうゆ,塩(伯方の塩),厚けずり,水,酢	718 kcal 26.7 g
16	火	○ わかめラーメン 春雨サラダ 豆乳マラーカオ	豚小間肉,わかめ(乾燥,水戻し),★飲用牛乳,ロースハム,★たまご,★豆乳	蒸し中華めん,サラダ油,緑豆はるさめ,ごま油,さとう,白いりごま,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),玉ねぎ,もやし,ホールコーン缶,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	水,鶏ガラ,塩,こしょう,しょうゆ,酒,酢,ベーキングパウダー,塩	725 kcal 29.1 g
17	水	○ ゆかりごはん 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,白いりごま,サラダ油,さとう,ごま油,澱粉	ゆかり,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,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,厚けずり,塩	736 kcal 32.4 g
18	木	○ ピスキューパン 野菜スープ ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	★たまご,★調理用牛乳,★飲用牛乳,ベーコン,干ひじき(ステンレス釜,乾),★ツナひまわり油漬け,★プレーンヨーグルト	食パン 60g,★バター,さとう,小麦粉,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,セロリー,キャベツ,にんじん,パセリ,きゅうり,みかん缶(果肉のみ),★パインチビット(果肉のみ),りんご缶詰(果肉のみ)	ピュアココア,塩(伯方の塩),こしょう,鶏ガラ,水,ローリエ(粉),しょうゆ,酢,ラー油,塩	749 kcal 23.6 g
19	金	○ 塩昆布ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの胡麻酢和え みかん	塩昆布,★飲用牛乳,赤みそ,★さば切り身 70g,焼き竹輪,カットわかめ	精白米,さとう,白すりごま,ごま油	にんじん,しょうが,もやし,きゅうり,みかん	しょうゆ,みりん,酒,水,だし昆布,ラー油,酢,塩	742 kcal 33.5 g
22	月	○ ベーコンポテトドッグ コーンサラダ マカロニスーフ りんごゼリー	ベーコン,★ピザチーズ,★飲用牛乳,粉寒天	コッペパン 70g,サラダ油,じゃがいも,マカロニ,上白糖	玉ねぎ,パセリ缶,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶,にんじん,こまつな,りんごジュース,りんご缶詰(果肉のみ)	塩,こしょう混合,酢,鶏ガラ,水,しょうゆ,こしょう,	735 kcal 26.3 g
23	火	○ ガパオライス ヤムウンセン風 魚介のスーフ	豚ひき肉,★飲用牛乳,むきえび,いか短冊,あさり冷凍	精白米,サラダ油,ごま油,さとう,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	パジル(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	745 kcal 33.6 g
24	水	○ 太田夕焼きそば キャベツのスーフ スイート春巻き	あさり冷凍,むきえび,あおのり,★飲用牛乳,鶏小間肉	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,春巻きの皮,さつまいも,★バター,上白糖	もやし,玉ねぎ,にら,にんじん,干し椎茸,刻み梅干し,にんにく,しょうが,キャベツ,たけのこ(水煮),りんご,レモン汁	水,鶏ガラ,塩,みりん,酒,しょうゆ,こしょう	730 kcal 29.1 g
25	木	○ チキンカレーライス コールスローサラダ	鶏もも小間肉,★飲用牛乳	精白米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,★バター,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,パセリ缶,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ	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,塩,洋辛子	764 kcal 21.1 g
26	金	○ ごまツナご飯 鯖の竜田揚げ 海藻サラダ 味噌汁	★ツナひまわり油漬け,★飲用牛乳,★さば切り身 60g,サラダ海藻,油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,サラダ油,澱粉,大豆白絞油,さとう,じゃがいも	にんじん,しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,ホールコーン缶,玉ねぎ,ほうれん草	酒,塩,しょうゆ,みりん,酢,水,厚けずり	776 kcal 32.4 g
29	月	○ きなこ/ココア揚げパン ポトフ グリーンサラダ	★きな粉,★飲用牛乳,ベーコン,鶏小間肉 セレクト給食♪	コッペパン 60g,大豆白絞油,さとう,サラダ油,じゃがいも,ごま油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,セロリー,キャベツ,かぶ,きゅうり,こまつな	塩,ピュアココア,鶏ガラ,水,マッシュルームスライス,こしょう,ローリエ(粉),タイム(粉),パジル(乾),酢	726 kcal 23.6 g
30	火	○ ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼 和風サラダ 味噌汁	★飲用牛乳,鶏もも切身 70g,赤みそ,油揚げ,わかめ(乾燥,水戻し),豆腐,白みそ	精白米,さとう,ごま油,サラダ油,白いりごま	しょうが,ねぎ,キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,玉ねぎ,こまつな	みりん,酒,しょうゆ,酢,水,厚けずり	730 kcal 30.3 g
31	水	○ あけぼのスパゲティー レンズ豆サラダ ぼんかん	豚小間肉,ベーコン,むきえび,★生クリーム,★ピザチーズ,★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	734 kcal 33.1 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。