



# 1月予定献立表



平成30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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材	
8	火	○	わかめうどん 胡麻和え ぎつまいも蒸しパン	B	豚肉・わかめ 調整豆乳	冷凍うどん・ごま油 ごま・砂糖 小麦粉・砂糖・さつま芋	人参・もやし・コーン・葱・小松菜 キャベツ・もやし	748 kcal 25.2 g 14.1 g 4.0 g		
9	水	○	あんかけチャーハン チーズ春巻き(給食委員考案献立) もやしのナムル	B	鶏肉・いか★うすらの卵 ★チーズ	米・麦・油・ごま油・澱粉 油・春巻きの皮 ごま油・ごま	生姜・葱・椎茸・人参・筍・玉葱・白菜・もやし・青梗菜 もやし・小松菜・にんにく	886 kcal 29.3 g 36.6 g 3.0 g	鶏卵・乳	
10	木	○	ご飯 いかのチリソース なすの生姜焼き(給食委員考案献立) じゃがいも味噌汁	A	いか 豚肉 豆腐	ごま油 油 じゃがいも	にんにく・生姜・葱 玉葱・なす・生姜 キャベツ・大根・葱・小松菜	745 kcal 31.3 g 21.4 g 2.4 g		
鏡開き	11	金	○	二色そばろ丼 えのき和え 豆腐白玉団子汁	B	大豆・鶏肉・凍り豆腐★鶏卵 のり 豆腐・鶏肉・わかめ	米・麦・ごま・砂糖 砂糖 白玉粉・ごま油	生姜・人参・椎茸 小松菜・えのき・もやし・キャベツ 人参・白菜・玉葱・葱	812 kcal 36.3 g 21.3 g 2.8 g	鶏卵
小正月	15	火	○	五穀ご飯 松風焼き 紅白なます のっぺい汁	A	鶏肉・豆腐・大豆★鶏卵 じゃこ	米・麦・きび・あわ・もち米 油・パン粉・ごま 砂糖	葱 大根・人参 椎茸・人参・ごぼう・小松菜	753 kcal 32.7 g 20.3 g 2.5 g	鶏卵
16	水	○	ご飯 魚の麦味噌焼き じゃがいものきんぴら あんかけ汁	B	ホキ 豆腐・なると	米・麦 麦・ごま・砂糖 じゃがいも・こんにゃく・ごま 干しうどん・澱粉	人参・蓮根 もやし・葱・小松菜	757 kcal 31.4 g 15.5 g 3.4 g		
韓国料理	17	木	○	クッパ チーズハットグ(給食委員考案献立) 小松菜とベーコンのサラダ ピザトースト	A	鶏肉★鶏卵・わかめ ★チーズ★調理牛乳 ベーコン	米・麦・油・ごま 油・小麦粉 食パン・油	にんにく・筍・葱・人参・椎茸・白菜キムチ 小松菜・もやし・コーン・しめじ	837 kcal 28.7 g 26.9 g 3.3 g	鶏卵・乳
18	金	○	白菜のクリームシチュー さつま芋サラダ 果物(りんご)	A	鶏肉★調理牛乳★生クリーム	油・小麦粉 ごま油	にんにく・玉葱・ピーマン 玉葱・人参・白菜・マッシュルーム・クリームコーン・小松菜 キャベツ・コーン・パセリ ★果物(りんご)	754 kcal 27.5 g 25.8 g 3.4 g	乳・りんご	
21	月	○	ひじきピラフ ポテトオムレツ 豆腐としめじのスープ 果物(ポンカン)	B	ひじき・鶏肉・大豆 ベーコン★チーズ★鶏卵 豆腐	米★バター じゃがいも・油 ごま油	生姜・人参・コーン 小松菜・にんにく・玉葱 筍・しめじ・葱 果物(ポンカン)	742 kcal 27.9 g 23.4 g 2.9 g	鶏卵・乳	
22	火	○	ご飯 かわりカツ 野菜炒め 玉葱の味噌汁	A	凍り豆腐・ハム★チーズ★鶏卵 油揚げ	米・麦 油・小麦粉・パン粉 油 麩	キャベツ・人参・青梗菜 玉葱・小松菜	781 kcal 28.5 g 23.6 g 2.9 g	鶏卵・乳	
23	水	○	シーフードスパゲティ じゃこサラダ ごまポテト	A	鶏肉・調整豆乳・いか★えび じゃこ	スパゲティ・油・小麦粉 砂糖・油 じゃがいも・ごま	人参・玉葱・マッシュルーム キャベツ・もやし・きゅうり	742 kcal 32.0 g 19.9 g 2.9 g	えび	
24	木	○	カレーライス(給食委員考案献立) ごぼうサラダ サイダーボンチ(給食委員考案献立)	A	豚肉★チーズ★調理牛乳 わかめ	米・麦・油★バター・じゃがいも ごま サイダー	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース 牛蒡・きゅうり・キャベツ・コーン みかん缶・フルーツミックス(りんご・洋梨・黄桃)	876 kcal 25.9 g 23.1 g 2.7 g	乳	
25	金	○	ご飯 八丈島メダイのおろしポン酢 糸寒天サラダ 卵入り白菜汁	A	八丈島メダイ 糸寒天 ★鶏卵・鶏肉・豆腐	米 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・明日葉	744 kcal 31.6 g 20.7 g 2.3 g	鶏卵	
28	月	○	きなこ揚げパン すいとん 小松菜のごまドレ和え ゆかりご飯	A	きな粉 鶏肉 ツナ	コッパン・砂糖・ごま 油・こんにゃく・白玉粉 油・ごま	ごぼう・人参・玉葱・大根・かぼちゃ・葱・ほうれんそう もやし・人参・小松菜	763 kcal 28.8 g 24.2 g 3.0 g		
29	火	○	ししゃもゴマ焼き 切り干し大根ナムル ぐる煮(高知)	A	★ししゃも★鶏卵 鶏肉・昆布	米 小麦粉・ごま ごま油・砂糖 こんにゃく・里芋・さつま芋	ゆかり 小松菜・切り干し大根・もやし・葱 牛蒡・人参・大根・しめじ・いんげん	757 kcal 33.5 g 20.4 g 2.1 g	鶏卵・魚卵	
30	水	○	そばめし(兵庫) もみうり(奈良) 船場汁(大阪) みかんゼリー	B	豚肉・花かつお じゃこ・わかめ 麩・油揚げ 粉寒天	中華麺・米 こんにゃく 砂糖	キャベツ・人参・葱 キャベツ・きゅうり 玉葱・大根・小松菜 オレンジジュース・みかん缶	738 kcal 27.1 g 20.1 g 2.8 g		
31	木	○	ご飯・手作りなめたけ 干草焼き 磯和え じゃがいも豆乳味噌汁	A	大豆・鶏肉★鶏卵・ひじきのり 調整豆乳	米・麦・砂糖 砂糖 じゃがいも	えのき・筍 生姜・玉葱・蓮根・切り干し大根 キャベツ・もやし 玉葱・小松菜	754 kcal 28.2 g 18.1 g 2.4 g	鶏卵	

※「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  
 ※太字は東京都産を使用する予定です。  
 ※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。



摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
820kcal	94.9	%		
	30.0g	100.3	%	
	27.0g	89.6	%	
	3.0g	100.0	%	