



# 1月予定献立表



平成29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
9	火	○	春の七草あんかけごはん	B	鶏肉・油揚げ	米・麦・油・ごま油・砂糖	ごぼう・人参・しめじ・大根・かぶ・せり・なすな・ <b>小松菜</b>	821 kcal	鶏卵 (松風焼き)
			松風焼		鶏肉・豆腐・調製豆乳 ★鶏卵	油・パン粉・砂糖・ごま	人参・椎茸・ねぎ・干しぶどう	31.9 g	
			紅白なまますのじゃこ和え		しらす	砂糖	大根・人参・柿	22.6 g	
			わかめのすり流し		木綿豆腐・わかめ	澱粉	たけのこ・ <b>小松菜</b> ・大根	3.2 g	
10	水	○	ツナトマトスパゲティ	B	ベーコン・ツナ・チーズ	スパゲティ・油	にんにく・切り・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・レタ・コーン・トマト・パセリ	825 kcal	
			野菜スープ		鶏肉	油・じゃがいも	人参・玉葱・コーン・キャベツ・パセリ	29.7 g	
			りんごのコンポート			砂糖・バター	りんご・干しぶどう	25.9 g	
11	木	○	卵とじうどん	B	鶏肉・かまぼこ★鶏卵	澱粉・冷凍うどん	人参・椎茸・玉葱・ねぎ・ <b>小松菜</b>	741 kcal	鶏卵 (卵とじうどん)
			胡麻酢あえ		わかめ	砂糖・ごま	キャベツ・人参・ <b>小松菜</b> ・もやし	31.0 g	
			白玉ぜんざい		小豆・豆腐	砂糖・水あめ・白玉粉		16.5 g	
12	金	○	ひりめし	A	豆腐・油揚げ	米・油・砂糖・ごま	ごぼう・人参・椎茸・切干大根	825 kcal	鶏卵 (干草焼)
			干草焼		鶏肉・ひじき★鶏卵	油・砂糖・澱粉	たけのこ・人参・椎茸・玉葱	33.0 g	
			小松菜のごま和え			ごま・砂糖	<b>小松菜</b> ・もやし・人参	25.8 g	
			じゃがいもの豆乳みそ汁		調製豆乳	じゃがいも	人参・玉葱	3.1 g	
15	月	○	チキンカツサンド	B	鶏肉	コッペパン・油・澱粉	キャベツ・生姜	791 kcal	
			マカロニスープ		鶏肉	油・マカロニ	人参・キャベツ・ <b>小松菜</b>	38.0 g	
			ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも・バター	玉葱・パセリ・さやいんげん コーン・にんにく	25.3 g	
16	火	○	ツナ入り混ぜ飯	B	ツナ	米・麦・油・ごま	人参・生姜・グリーンピース	794 kcal	うすら卵 (おでん)
			おでん		昆布★うすら卵・揚げボール・いわしつみれ・ちくわ	砂糖・こんにゃく・じゃがいも・車ふ	人参・大根	28.2 g	
			里いもの磯辺焼き			焼きのり	<b>里芋</b> ・油・砂糖	18.5 g	
								3.5 g	
17	水	○	クッパ	B	鶏肉★鶏卵・わかめ	米・麦・油・ごま	にんにく・たけのこ・ねぎ・人参・椎茸・はくさいキムチ	799 kcal	鶏卵 (クッパ・チヂミ) 桜えび (チヂミ)
			焼肉サラダ		豚肉	油・系こんにゃく・ごま油	もやし・人参・きゅうり	30.6 g	
			チヂミ		★鶏卵★桜えび・粉かつお	ごま油・小麦粉・砂糖	にら・人参・ねぎ	21.9 g	
18	木	○	ご飯	A		米・麦・バター		847 kcal	
			フェイジョアード		豚肉・いんげん豆・大豆	油	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト	33.0 g	
			パステウ		豚肉・大豆・チーズ	油・春巻きの皮	にんにく・玉葱	26.3 g	
			セレクトゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース・みかんジュース	2.4 g	
19	金	○	ほうとううどん	A	鶏肉・生揚げ	うどん	人参・椎茸・白菜・大根・かぼちゃ・ねぎ・ <b>小松菜</b>	760 kcal	
			きびなごの南蛮漬け		きびなご	油・澱粉・砂糖	ねぎ	28.5 g	
			きんとんケーキ		生クリーム	砂糖・さつまいも・バター 栗の甘露煮・ごま		20.2 g	
22	月	○	カレーライス	A	豚肉	米・麦・油・じゃがいも バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参 グリーンピース	858 kcal	
			かみかみサラダ		ささいか	砂糖	きゅうり・人参・キャベツ	27.1 g	
			フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト	はちみつ	みかん・りんご(加熱済)・黄桃・白桃・洋梨	19.2 g	
23	火	○	ご飯	A		米・麦		805 kcal	鶏卵 (ぎせい豆腐)
			ぎせい豆腐		鶏肉・豆腐★鶏卵	油・砂糖	椎茸・人参・玉葱・グリーンピース	34.1 g	
			機香あえ		しらす・きざみのり	ごま	キャベツ・ <b>小松菜</b> ・人参・もやし	21.3 g	
			鶏ごぼう汁		鶏肉・油揚げ	こんにゃく	ごぼう・人参・しめじ・ねぎ	3.0 g	
24	水	○	ご飯	B		米		781 kcal	鶏卵 (卵入り白菜スープ)
			八丈島メダイのおろしポン酢		八丈島めだい	油・砂糖	大根・レモン	32.1 g	
			糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖・ごま油・ごま	もやし・人参・きゅうり・コーン・レモン・玉葱	20.9 g	
			卵入り白菜スープ		★鶏卵・鶏肉・豆腐	油・澱粉	生姜・白菜・人参・玉葱・ <b>小松菜</b>	2.3 g	
25	木	○	きなこ揚げパン	A	きな粉	コッペパン・砂糖・ごま		785 kcal	
			すいとん		鶏肉	油・こんにゃく・白玉粉 小麦粉	ごぼう・人参・玉葱・大根・かぼちゃ・ねぎ・ <b>小松菜</b>	25.5 g	
			フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	りんご(加熱済)・黄桃・白桃・洋梨	22.4 g	
26	金	○	麦ご飯	A		米・麦		821 kcal	
			鯨の竜田揚げごまみそ和え		くじら肉	油・澱粉・小麦粉・砂糖・ごま	生姜・にんにく	34.0 g	
			キャベツのサラダ			油	キャベツ・人参・きゅうり・コーン	21.8 g	
			すまし汁		昆布・わかめ・豆腐	澱粉	<b>小松菜</b> ・エリンギ	3.1 g	
29	月	○	おにぎり2種	A		米・麦・ごま		794 kcal	
			鮭の塩焼き		さけ			34.7 g	
			小松菜お浸し		豆腐	ごま・ごま	<b>小松菜</b> ・人参・もやし	21.4 g	
30	火	○	かつおの混ぜ寿司	A	かつお★鶏卵	米・麦・砂糖	大根・ごぼう・人参・しめじ・ねぎ	3.4 g	鶏卵 (かつおの混ぜ寿司)
			湯葉入りサラダ		湯葉・すまじき・大豆	砂糖・ごま油	人参・キャベツ・もやし	800 kcal	
			けんか餅		いんげん豆・きな粉	さつまいも・里芋・砂糖		32.7 g	
31	水	○	食べたらコロッケトースト	A	鶏肉・大豆	食パン・じゃがいも・油・パン粉	人参・玉葱	805 kcal	牛乳 (クリーム) ・ りんご
			冬野菜のクリームシチュー		鶏肉★調理用牛乳 調製豆乳・生クリーム	油・じゃがいも・小麦粉 バター	玉葱・人参・白菜・ブロッコリー かぶ	29.8 g	
			りんご				★りんご	28.8 g	
							3.1 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  
 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	30.0g	27.0g	3.0g	97.9%	104.7%	88.0%	100.0%
たんぱく質	30.0g	27.0g	3.0g	97.9%	104.7%	88.0%	100.0%				