



# 1月予定献立表



令和元年度 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
8	水	○	きつねうどん 海藻サラダ さつまいも蒸しパン	B	豚肉・油揚げ 海藻ミックス 調理牛乳・鶏卵	冷凍うどん 油★ごま油★ごま 小麦粉・砂糖・さつまいも・ バター	人参・椎茸・玉葱・葱・小松菜 キャベツ・人参	834 kcal 31.1 g 27.4 g 4.2 g	ごま
9	木	○	グアム料理 にんじんピラフ マヒマヒのフィナデソース 豆乳スープ	A	ツナ しいら ベーコン・調整豆乳	米・バター・油 砂糖 じゃが芋	人参・生姜・玉葱・マッシュル ム・ピーマン・赤ピーマン 玉葱・レモン 人参・しめじ・小松菜	738 kcal 35.3 g 20.3 g 3.0 g	
10	金	○	鏡開き あんかけご飯 おかか和え 白玉ぜんざい	A	鶏肉・油揚げ 糸削り 小豆・押し豆腐	米・麦・油★ごま油 砂糖・水飴・白玉粉	牛蒡・しめじ・大根・蕪・白菜・ 小松菜 キャベツ・もやし・人参	842 kcal 27.0g g 17.5 g 2.0 g	ごま
14	火	○	フレンチトースト コールスローサラダ チリコンカン 果物(りんご)	B 2-1 ランチルーム	調理牛乳・鶏卵 豚肉・ベーコン・大豆・い んげん豆	食パン・蜂蜜・砂糖 油 じゃが芋・油	キャベツ・人参・コーン・玉葱・ パセリ マッシュルーム・玉葱・人参・に んにく・ホールトマト ★果物(りんご)	811 kcal 31.3 g 27.4 g 3.0 g	りんご
15	水	○	小正月 五穀ご飯 松風焼き くるみ和え のっぺい汁	B	鶏肉・押し豆腐・大豆・鶏卵 鶏肉・油揚げ	米・麦・きび・あわ・もち米 油・パン粉★ごま ★くるみ 里芋・澱粉	玉葱 小松菜・白菜 椎茸・人参・牛蒡・葱	759 kcal 32.5 g 21.0 g 2.8 g	ごま・くるみ
16	木	○	ご飯 家常豆腐 春雨サラダ おかしな目玉焼き	B 2-2 ランチルーム	豚肉・生揚げ 鶏卵 粉寒天・調理牛乳	米・麦 澱粉★ごま油 春雨・油★ごま 砂糖	にんにく・生姜・人参・筍・椎 茸・白菜・葱 人参・胡瓜・キャベツ もも缶	836 kcal 29.5 g 26.0 g 2.5 g	ごま
17	金	○	塩ラーメン 元気サラダ 芋もち	A	豚肉・生わかめ 鶏肉・大豆・チーズ	中華麺・油 油 じゃが芋・澱粉・砂糖	にんにく・生姜・白菜・人参・ 葱・もやし・コーン キャベツ・ほうれん草	769 kcal 32.7 g 20.9 g 4.4 g	
20	月	○	ご飯 はんぺんフライ 胡麻酢和え 里芋の味噌汁	A	はんぺん・鶏卵 生わかめ 油揚げ	米・麦 揚げ油・小麦粉・パン粉 ★ごま 里芋	人参・小松菜・もやし 葱	773 kcal 26.8 g 17.5 g 2.7 g	ごま
21	火	○	えのきご飯 焼き鳥 ブロッコリー甘醤油和え ムロアジつみれ汁	A	鶏肉 ★ムロアジ・押し豆腐・鶏卵	米・麦 小麦粉・澱粉・里芋	えのき 生姜・葱 ブロッコリー 生姜・葱・人参・白菜・大根・小 松菜	738 kcal 35.3 g 18.2 g 3.0 g	ムロアジ
22	水	○	ピザドッグ 白菜のクリームシチュー ツナサラダ 果物(ネーブル)	B	ベーコン・チーズ 鶏肉・調理牛乳・生クリーム ツナ	コッパン・油 油・米粉 油	にんにく・玉葱・ピーマン 玉葱・人参・白菜・マッシュル ム・クリームコーン キャベツ・もやし・小松菜 果物(ネーブル)	740 kcal 30.4 g 28.2 g 3.6 g	
23	木	○	郷土料理 びりんめし(熊本) 干草焼き 蕪のレモン醤油和え じゃが芋の味噌汁	A	押し豆腐・油揚げ 鶏肉・鶏卵・ひじき 生わかめ	米★ごま 油 じゃが芋	牛蒡・人参・椎茸・切り干し大根 筍・人参・椎茸・玉葱 キャベツ・蕪・レモン 玉葱	741 kcal 28.3 g 20.8 g 3.1 g	ごま
24	金	○	ご飯 八丈島トミメのおろしポン酢 系寒天サラダ 卵入り白菜汁	A	トミメ 系寒天 鶏卵・鶏肉・豆腐	米 砂糖 砂糖★ごま油★ごま 澱粉	大根・八丈レモン もやし・人参・キャベツ・コーン 生姜・白菜・玉葱・明日葉	742 kcal 31.6 g 20.7 g 2.3 g	ごま
27	月	○	きのこアラビアータ コーンサラダ 小松菜のケーキ	A	ベーコン・粉チーズ 鶏卵・調理牛乳	ペンネ・油 油 バター・砂糖・小麦粉	にんにく・玉葱・人参・しめじ・ えのき・舞茸・ホールトマト キャベツ・コーン・人参・胡瓜 小松菜	742 kcal 23.5 g 25.4 g 2.7 g	
28	火	○	ご飯 牛蒡柳川焼き もやしとわかめのごま醤油 けんちん汁	A	鶏肉・鶏卵 生わかめ 豆腐	米・麦 油・砂糖 砂糖★ごま★ごま油 こんにゃく・里芋	牛蒡・干寿葱・さやいんげん もやし・小松菜 人参・大根・白菜	742 kcal 29.7 g 19.7 g 3.1 g	ごま
29	水	○	ご飯 のりの佃煮 ししゃものみりん焼き じゃが芋の金平 真たくさん味噌汁	B	焼きのり ★ししゃも 鶏肉・油揚げ	米・麦・砂糖 砂糖・澱粉 油・じゃが芋・糸こんにゃ く★ごま	人参・蓮根 白菜・大根・蕪・干寿葱・明日葉	744 kcal 29.1 g 15.7 g 2.2 g	ししゃも・ごま
30	木	○	レーズンシナモンロール チャーマンポテト 豆入りミネストローネ 果物(スイートスプリング)	A	ベーコン 鶏肉・大豆・いんげん豆	ぶどうパン・バター・砂糖 油・じゃが芋 油・さつまいも	玉葱・さやいんげん にんにく・セロリー・玉葱・人 参・キャベツ・ホールトマト 果物(スイートスプリング)	783 kcal 27.6 g 27.1 g 3.2 g	
31	金	○	プルコギ丼 切り干し大根のナムル ギムチ入り卵スープ	A	豚肉 豆腐・鶏卵	米・麦・油★ごま油 ★ごま油★ごま	人参・玉葱・にら・大豆もやし・ にんにく・生姜 キャベツ・小松菜・切り干し大根 白菜キムチ・木耳・もやし	792 kcal 34.4 g 20.6 g 3.1 g	ごま

※「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	820kcal	94.1	%
たんぱく質	30.0g	101.3	%
脂質	27.0g	88.0	%
食塩相当量	3.0g	100.0	%