



# 1月予定献立表



令和2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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材
8	金	○	卵とじうどん	A	鶏肉・かまぼこ・鶏卵	冷凍うどん・澱粉	人参・干し椎茸・玉葱・葱・小松菜	760 kcal	
			七草和え		刻み昆布	大根・人参・蕪・せり	31.7 g		
			白玉ぜんざい		小豆・押し豆腐	砂糖・水飴・白玉粉	16.8 g		
12	火	○	ご飯	A	白糸タラ・鶏卵	米		765 kcal	
			白身魚のフライ			小麦粉・パン粉・揚げ油	35.7 g		
			フロッコリー甘醤油和え のっぺい汁		鶏肉・油揚げ	砂糖 里芋・澱粉	フロッコリー 干し椎茸・人参・牛蒡・葱	17.2 g 2.8 g	
13	水	○	マーボー豆腐丼	A	豚肉・大豆・豆腐	米・油・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・筍・干し椎茸・葱・にら	760 kcal	ごま
			豆もやしナムル			★いりごま・ごま油・砂糖	大豆もやし・小松菜・人参・にんにく	30.9 g 22.4 g 2.9 g	
14	木	○	ピザドック	A	ベーコン・ピザチーズ	コッパン・油	にんにく・玉葱・ピーマン・マッシュルーム	776 kcal	
			キャベツサラダ		鶏肉・バター・調理牛乳・豆乳	油・砂糖	キャベツ・胡瓜	26.7 g 30.7 g	
			コーンチャウダー			油・じゃが芋・小麦粉	ホールコーン・クリームコーン・玉葱・人参	3.8 g	
15	金	○	ご飯	A	豚肉・たらすり身・押し豆腐・鶏卵	米		785 kcal	ごま
			ごぼうハンバーグ			砂糖・澱粉	牛蒡・玉葱・大根	33.2 g	
			白菜の胡麻和え			★すりごま★練りごま・砂糖	白菜・小松菜	21.2 g	
18	月	○	小松菜ピラフ	A	大豆・豚肉・鶏卵	米・油・バター	人参・小松菜	806 kcal	
			揚げじゃがのハニーサラダ			じゃが芋・揚げ油・蜂蜜	キャベツ・胡瓜	30.5 g	
			肉団子入り白菜スープ		鶏肉・鶏卵	砂糖・澱粉	干し椎茸・大根・白菜・葱・蒟蒻草	24.5 g 3.0 g	
19	火	○	わかめラーメン	A	豚肉・なると・生わかめ	中華麺・油・ごま油	人参・もやし・コーン・葱	760 kcal	
			元気サラダ		鶏肉・大豆・サラダチーズ	油・砂糖	キャベツ・蒟蒻草	32.5 g	
			みかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶	22.3 g 3.8 g	
20	水	○	ご飯 かつおでんぱい	A	かつお節	米・砂糖★いりごま		773 kcal	ごま・魚卵
			焼きししゃも		★ししゃも	ごま油・砂糖	切り干し大根・もやし・小松菜	37.3 g 19.2 g	
			シャキシャキ和え		豚肉・豆腐	油・蒟蒻・じゃが芋	牛蒡・人参・大根・葱	2.5 g	
21	木	○	野菜あんかけ炒飯	A	鶏卵・豚肉	米・油・砂糖・澱粉・ごま油	葱・生姜・人参・玉葱・干し椎茸・筍・ピーマン・もやし・白菜・しめじ	753 kcal	
			いももち			じゃが芋・砂糖・澱粉		26.0 g 15.1 g	
			果物(りんご)				果物(りんご)	3.0 g	
22	金	○	ロシア料理 セサミトースト	A		食パン★すりごま★練りごま・砂糖・マーガリン		749 kcal	ごま
			れんこんサラダ		生わかめ・ツナ	砂糖	蓮根・キャベツ・コーン	26.7 g	
			ボルシチ		豚肉・ベーコン・生クリーム	油・じゃが芋	にんにく・生姜・セロリー・人参・玉葱・ピーツ・キャベツ	30.7 g 3.0 g	
25	月	○	ご飯	A	鮭	米		751 kcal	
			鮭の塩焼き			ごま油・砂糖	たくあん・キャベツ・小松菜	33.3 g 18.2 g	
			たくあん和え		押し豆腐・豚肉	小麦粉	人参・玉葱・干し椎茸・白菜・えのき・葱・蒟蒻草	3.2 g	
26	火	○	ターメリックライス	A	豚肉・ひよこまめ・大豆	米・バター		786 kcal	
			豆入りキーマカレー			油・バター・じゃが芋・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・ホルトマト	25.5 g 20.4 g	
			コールスローサラダ			油・砂糖	キャベツ・コーン・胡瓜・玉葱	2.2 g	
27	水	○	地産地消 ツナトマトスパゲティ	A	ベーコン・ツナ	スパゲティ・油	にんにく・セロリー・玉葱・人参・しめじ・ホルトマト・パセリ	803 kcal	
			大根サラダ			油	キャベツ・コーン・大根・胡瓜	28.5 g 24.6 g	
			明日葉入り蒸しパン		鶏卵・調理牛乳	砂糖・小麦粉	明日葉	2.9 g	
28	木	○	郷土料理 ご飯	A	いか	米		750 kcal	
			いかのオイル焼き			油		36.3 g	
			野菜のレモン醤油和え		豚肉・生揚げ	砂糖・糸こんにゃく・里芋	キャベツ・小松菜・レモン	15.2 g 2.1 g	
29	金	○	郷土料理 わかめご飯	A	乾燥わかめ	米		751 kcal	ごま
			ゼリーフライ(埼玉)		おから・鶏卵	油・じゃが芋・小麦粉・パン粉・揚げ油	玉葱・葱・人参	22.7 g	
			胡麻酢和え			砂糖★いりごま	キャベツ・小松菜・もやし	18.5 g	
			吉野汁		油揚げ・鶏肉	糸こんにゃく・乾うどん・玉葱・澱粉	人参・葱	2.8 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  
 ※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	830kcal	93.5	%
	たんぱく質	30.0g	102.0	%
	脂質	25.0g	91.6	%
	食塩相当量	2.5g	113.0	%