

# 1月 献立表

2024年1月

杉並区立向陽中学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
8 水	わかめごはん おみくじコロッケ のっぺい汁 みかん 	○	ちりめんじゃこ, たきこみわかめ, 牛乳, 豚挽き肉, うすら卵, ウィンナーソーセージ, ダイスタース, たまご, とうふ	米, 米粒麦, 白炒りごま, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, 里芋, こんにゃく, でんぷん	にんじん, たまねぎ, だいこん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな, みかん	878 kcal 30.6 g 31.9 g
9 木	麦ごはん いかのチリソース 肉片湯 ビーフンソテー	○	牛乳, いか, 豚肩肉, 出し昆布, あさり水煮	米, 押し麦, 強化米, でんぷん, 揚げ油, こま油, さとう(国産), 白炒りごま, 炒め油, ビーフン	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, はくさい, 木茸, こまつな, たまねぎ, キャベツ	753 kcal 29.0 g 23.3 g
10 金★	親子丼 野菜のわさび和え 鏡開きあんもち 	○	とりもも肉, たまご, 牛乳, 絹とうふ, あずき	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう(国産), 白玉粉, 上新粉	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	801 kcal 30.5 g 19.4 g
14 火	おろしスバゲティ 小松菜のサラダ スイートポテト 	○	まぐろ油漬(缶), 刻みのり, 牛乳, 生クリーム, たまご	スバゲティ, サラダ油, さとう(国産), さつまいも, バター	だいこん, こまつな, キャベツ, ホールコーン(缶)	763 kcal 27.3 g 27.2 g
15 水	あずきごはん 松風焼き 里芋とさつま揚げの煮物 野菜のごまあえ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">小正月</span>	○	あずき, 牛乳, とり挽き肉, たまご, 赤色辛みそ, 豚肉, さつま揚げ	米, もち米, 米粒麦, 生パン粉, さとう(国産), 白炒りごま, 炒め油, こんにゃく, 里芋, 白すりごま	ながねぎ, にんじん, 乾しいたけ, にんにく, しょうが, だいこん, もやし, こまつな, 切干大根	764 kcal 39.2 g 20.2 g
16 木	麦ごはん ホキの南部揚げ 根菜汁 カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳, ホキ, たまご, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 油揚げ	米, 押し麦, 小麦粉, 黒炒りごま, 揚げ油, さとう(国産), 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, キャベツ, こまつな, もやし	743 kcal 32.8 g 24.3 g
17 金	パエリア 野菜スープ  <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">世界の料理 ～スペイン～</span> かぼちゃのチュロス	○	とり肉, いか, むきえび, あさり水煮, 牛乳, 豚肩肉, 絹とうふ, 豆乳	米, バター, 炒め油, でんぷん, 小麦粉, ちみつ, 揚げ油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム, ピーマン, だけのこ(缶), にんじん, キャベツ, こまつな, かぼちゃ	768 kcal 32.6 g 19.9 g
20 月	ビスキュイバン ミネストローネ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">図書コラボ給食</span> 白玉フルーツポンチ	○	たまご, 牛乳, 豚肩肉, レンズまめ, 絹とうふ	丸パン, 三温糖, バター, 薄力粉, 炒め油, じゃがいも, マカロニ, 白玉粉, さとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールトマト(缶), グリンピース(冷), みかん(缶), パインアップル(缶), もも(缶), みかん(缶汁)	710 kcal 23.7 g 21.0 g
21 火	麦ごはん ししゃもの二色天ぷら  塩肉じゃが かぶの香り漬け	○	牛乳, ししゃも, たまご, あおのり, 豚肉	米, 押し麦, 小麦粉, 黒炒りごま, 揚げ油, 炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	たまねぎ, にんじん, かぶ, かぶの葉, キャベツ, しょうが	710 kcal 25.8 g 24.6 g
22 水★	かやくごはん 揚げだし豆腐  みそ汁 でこぼん・せとか(予定) <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">柑橘の食べ比べ</span>	○	とり肉, もみのり, 牛乳, 押し豆腐, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 炒め油, こんにゃく, さとう, 小麦粉, 上新粉, 揚げ油	ごぼう, にんじん, 乾しいたけ, だいこん, ながねぎ, こまつな, でこぼん, せとか	725 kcal 28.9 g 24.4 g
23 木	麦ごはん ニシンの照り焼き  おでん もやしと小松菜の辛子醤油和え	○	牛乳, にしん, 結び昆布, さつま揚げ, 焼ちくわ, つみれ, がんもどき, うすら卵	米, 押し麦, 三温糖, でんぷん, 里芋, こんにゃく, ちくわぶ	しょうが, だいこん, にんじん, もやし, こまつな	785 kcal 37.1 g 26.1 g
24 金	カレーライス じゃこサラダ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">全国学校給食週間</span> キャロットゼリー 	○	豚肉, ビザ用チーズ, 牛乳, ちりめんじゃこ, 粉寒天, ゼラチン	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 白炒りごま, さとう, こま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), りんご, グリンピース(冷), こまつな, キャベツ, きゅうり, オレンジジュース	792 kcal 27.9 g 22.6 g
27 月	揚げパン(きなこ・ココア) 白菜と肉団子のスープ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">揚げパンの食べ比べ</span> ガーリックポテト みかん	○	きな粉, 牛乳, 豚挽き肉, たまご	丸パン, 揚げ油, グラニュー糖, でんぷん, はるさめ, こま油, じゃがいも, バター, ココア	はくさい, ながねぎ, 二ら, しょうが, にんじん, もやし, 木茸, こまつな, みかん	785 kcal 27.5 g 27.3 g
28 火	麦ごはん 鯨の甘辛あえ  豚汁 キャベツともやしの甘酢あえ	○	牛乳, 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油, さとう, 炒め油, こんにゃく	たまねぎ, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	777 kcal 34.5 g 21.7 g
29 水	深川めし あじのメンチカツ  糸寒天のごま酢あえ りんご	○	刻みのり, あさり水煮, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 牛乳, あじ, 豆腐, たまご, 糸寒天	米, 米粒麦, 生パン粉, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, 白すりごま, さとう, 白炒りごま	ながねぎ, にんじん, しょうが, たまねぎ, きゅうり, もやし, りんご	795 kcal 36.1 g 27.0 g
30 木	麦ごはん 揚げぎょうざ にらたまスープ 三色ナムル	○	牛乳, 豚挽き肉, むきえび, とり肉, 生揚げ, たまご, 出し昆布	米, 押し麦, 強化米, 焼きごま, こま油, でんぷん, ジャンボキョウザの皮, 小麦粉, 揚げ油, さとう, 白炒りごま	にんにく, しょうが, キャベツ, ながねぎ, 二ら, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, もやし, こまつな	783 kcal 32.1 g 26.9 g
31 金	ジャンバラヤ チーズオムレツ   アルファベットスープ	○	むきえび, ウィンナーソーセージ, とり肉, 牛乳, たまご, とり挽き肉, ダイスタース	米, 押し麦, 炒め油, さとう, マカロニ	たまねぎ, にんじん, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, ながねぎ, しょうが	755 kcal 35.5 g 25.8 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。