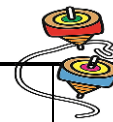


1月の献立表

令和3年1月
文京区立本郷台中学校



日	献立名	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 食塩相当量
12 火	ご飯	○		米		857 kcal
	松風焼き		鶏肉, 赤みそ, たまご	パン粉, 砂糖, ごま	長ねぎ	31.6 g
	さつま芋きんとん			さつまいも, 砂糖	レモン, りんご缶	20.5 g
	白玉雑煮		鶏肉, 飾りかまぼこ, 豆腐	白玉粉	にんじん, だいこん, かぶ, みつば, こまつな	2.2 g
13 水	ご飯	○		米		806 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ひじき, たまご	米油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん	31.8 g
	野菜のごま酢あえ			砂糖, ごま油, すりごま, ごま	こまつな, はくさい, にんじん	23.9 g
	いも団子汁		鶏肉	じゃがいも, でんぶん	だいこん, ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ	2.6 g
14 木	ご飯	○		米		822 kcal
	肉じゃが		豚肉	米油, 砂糖, 米油 (揚油), じゃがいも	しらたき, にんじん, 玉ねぎ	29.4 g
	サラダ			砂糖, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり	21.9 g
	みそ汁		わかめ, 豆腐, 赤みそ, 白みそ			2.6 g
15 金	フィッシュバーガー	○	まだら	ミルクパン, でんぶん, 小麦粉, パン粉, 米油 (揚油)	キャベツ	836 kcal
	ボルシチ		ベーコン, 豚肉	米油, じゃがいも, 生クリーム	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマトソース, パセリ	39.0 g
	カラフルサラダ			米油	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん, パセリ	31.9 g
						3.6 g
18 月	わかめご飯	○	わかめ	米		792 kcal
	いかと冬野菜の煮物		鶏肉, 生揚げ, いか	米油, 里芋, 砂糖	だいこん, ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ	33.7 g
	もやしの辛子あえ			砂糖	もやし, こまつな, にんじん	21.7 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	2.7 g
19 火	金時豆とさつまいものご飯	○	金時豆	米, もち米, さつまいも, ごま		829 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご	米油, 砂糖	長ねぎ, にんじん, さやいんげん, ぶなしめじ	33.5 g
	冬のサラダ			さつまいも, 米油 (揚油), 砂糖, ごま	だいこん, きゅうり	25.3 g
	みそ汁		豆腐, 生わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ		玉ねぎ, にんじん, こまつな	2.9 g
20 水	五目うどん	○	油揚げ, 豚肉	冷凍細うどん	ぶなしめじ, にんじん, だいこん, 長ねぎ	768 kcal
	ささみと野菜の酢の物		鶏肉	砂糖, ごま	キャベツ, にんじん, こまつな	33.1 g
	五平餅		赤みそ	米, 砂糖, アーモンド, ごま		23.0 g
						2.7 g
21 木	ご飯	○		米		821 kcal
	豚の生姜焼き		豚肉	米油, 砂糖, でんぶん	しょうが	31.8 g
	ほうれんそうと油揚げの煮びたし		油揚げ	砂糖	ほうれんそう	29.5 g
	わかめと大根のみそ汁		白みそ, 赤みそ, 生わかめ		だいこん	2.3 g
	くだもの				みかん	
22 金	ご飯	○		米		797 kcal
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	でんぶん, 米油 (揚油), 砂糖	しょうが, 長ねぎ	26.5 g
	海藻サラダ		わかめ, ひじき	米油, 砂糖, ごま油	キャベツ, にんじん, ホールコーン	23.7 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぶん	玉ねぎ, にんじん, こまつな	2.7 g
25 月	焼きりんご	○		グラニュー糖, バター	りんご	
	麦ご飯			米, 押麦		728 kcal
	鮭の塩焼き		鮭			34.0 g
	野菜の即席漬け				キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	14.0 g
26 火	すいとん	○	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, 小麦粉, 白玉粉	にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ	2.8 g
	くだもの				みかん	
	ミルクパン			ミルクパン		828 kcal
	ベルリーナブレッテ		豚肉	パン粉, バター, 米粉	玉ねぎ, にんにく	33.7 g
27 水	ブラットカルトツフェル	○		オリーブ油, じゃがいも	にんじん, ブロッコリー, にんにく	33.0 g
	レンズスープ		ベーコン, レンズまめ		セロリー, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	3.6 g
	ローテグリユッツェ添えミルクプリン		牛乳, 粉寒天	砂糖, コーンスターチ, 生クリーム	ラズベリー, ブルーベリー, いちご, レモン	
	ご飯			米		806 kcal
28 木	鯨の竜田揚げ	○	くじら	でんぶん, 米油 (揚油)	にんにく, しょうが	33.1 g
	野菜の生姜あえ		油揚げ		はくさい, にんじん, こまつな, しょうが	21.5 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米油, じゃがいも	ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 長ねぎ	2.1 g
	明日葉入り菜飯		鶏肉	米, 米油, 三温糖, ごま	あしたば, こまつな	798 kcal
29 金	魚の幽庵焼き	○	さごち	砂糖, でんぶん	ゆず	37.0 g
	根菜のごまあえ			ごま油, 砂糖, ごま, すりごま	にんじん, ごぼう, 糸こんにゃく	23.8 g
	めだいのつみれ汁		たらすり身, めだいミンチ, たまご, 赤みそ, 豆腐	三温糖, でんぶん	長ねぎ, たら, しょうが, にんじん, はくさい, みずな	3.0 g
	麦ご飯			米, 押麦		847 kcal
29 金	黒毛和牛すき焼き	○	牛肉, 豆腐	米油, じゃがいも, 砂糖, 焼きふ	玉ねぎ, にんじん, しらたき, 長ねぎ	39.8 g
	青菜の酢の物		大豆	砂糖, ごま	もやし, こまつな, にんじん	23.9 g
						2.1 g

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

摂取基準
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
830kcal 30.0g 27.7g 2.5g