[1 月 予 定 献 立 表]

令和５年度　文京区立第九中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
10 水	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米			808 kcal
	松風焼き		鶏肉, みそ, たまご	パン粉, 砂糖, ★ごま	長ねぎ, にんじん	みりん, 酒	33.1 g
	紅白なます		刻み昆布	砂糖	だいこん, 京人参, ゆず	うすくちしょうゆ, 塩, 酢	
	お雑煮		鶏肉, 飾りかまぼこ	もち	にんじん, だいこん, こまつな, せり, なずな	だし昆布, かつお節, 酒, 塩, 醤油	
	果物				クレメンティン		
11 木	麻婆焼きそば	○	豚肉, 大豆, みそ, 豆腐	蒸し中華めん, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, れんこん, にら	豆板醤, 鶏ガラ, 塩, 甜面醤, 酒, 醤油	872 kcal
	こんにゃくの中華和え			こんにゃく, 砂糖, ごま油, ★ごま	きゅうり, もやし, にんじん	醤油, 塩, オイスターソース, 酢	37.7 g
	もちっこ春巻き		★チーズ, ベーコン	春巻きの皮, もち, 米油, 薄力粉	えのきたけ	塩, こしょう	
12 金	パエリア	○	鶏肉, ★えび, いか	米, 米油	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, パプリカ赤・黄, マッシュルーム	ターメリック, 鶏ガラ, 塩, ワイン, こしょう	832 kcal
	ソパデアホ(にんにくスープ)		ウィンナー, 鶏肉, ひよこまめ, たまご	オリーブ油, パン粉, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	鶏ガラ, 塩, こしょう, パプリカ粉	34.4 g
	チーズケーキ		★チーズ, ★生クリーム, たまご	薄力粉, 砂糖	レモン	バニラエッセンス	
15 月	小豆ご飯	○	小豆	米		塩	850 kcal
	鮭のあずま煮		さけ	でんぷん, 薄力粉, 米油, 砂糖, ★ごま		醤油, 酒	34.4 g
	野菜のおかか和え		かつおぶし	砂糖	こまつな, はくさい, にんじん	醤油, 酒	
	みそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節, だし昆布	
	麦茶プリン		粉寒天, ★牛乳, ★生クリーム	砂糖		麦茶葉	
16 火	豚キムチ丼	○	豚肉, みそ	米, 押麦, ごま油, 砂糖, ★ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, はくさい, はくさいキムチ, にんじん, にら	酒, 醤油	749 kcal
	ちんげん菜と卵のスープ		鶏肉, たまご	でんぷん, ごま油	チンゲンツァイ	鶏ガラ, 塩, こしょう	34.1 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		みかん缶, 黄桃缶, パインアップル缶		
17 水	ホットドッグ	○	ウィンナー	★ミルクパン, 米油	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト	トマトピューレ, 塩, こしょう	857 kcal
	冬野菜のクリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム	米油, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, しめじ, かぶ, はくさい, ブロッコリー	鶏ガラ, 塩, こしょう	33.5 g
	果物				クレメンティン		
18 木	ご飯	○		米			808 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん, 米油	しょうが	酒, 醤油	33.4 g
	ひじきの煮物		ひじき, 油揚げ, 大豆	米油, こんにゃく, 砂糖	にんじん	醤油, みりん, 酒	
	みそ汁		豆腐, わかめ, みそ		はくさい, えのきたけ	かつお節, だし昆布	
19 金	ポークカレーライス	○	豚肉, ★チーズ	米, 米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	ワイン, カレー粉, 鶏ガラ, ウスターソース, ケチャップ, チャツネ, 塩, こしょう, 醤油	812 kcal
	ベーコンサラダ		ベーコン	米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油	29.8 g
	果物				いちご		
22 月	中華丼	○	豚肉, いか, ★えび, うずら卵(水煮)	米, 押麦, 米油, でんぷん, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, キャベツ, もやし, きくらげ	酒, 鶏ガラ, 塩, こしょう, 醤油	800 kcal
	スパイシーポテトビーンズ		大豆	じゃがいも, 薄力粉, 米油		塩, こしょう, パプリカ粉, カレー粉, チリパウダー	32.4 g
	ミックスフルーツ				黄桃(シロップ漬け), 白桃(シロップ漬け), 洋梨(シロップ漬け), りんご(シロップ漬け)		
23 火	チョコチップパン	○		★チョコチップパン			791 kcal
	鶏肉のトマトシチュー		鶏肉, ひよこまめ, ★生クリーム	米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	鶏ガラ, トマトピューレ, ケチャップ, 塩, こしょう, ワイン	26.2 g
	ブロッコリーサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	塩, ★からし粉, ワイン, 酢	
24 水	ご飯	○		米			812 kcal
	鰤の照り焼き		ぶり	砂糖	しょうが	酒, 醤油, みりん	38.5 g
	あいまぜ		油揚げ	米油, 砂糖	だいこん, にんじん, ごぼう	醤油, みりん, 酒	
	めった汁		豚肉, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	だし昆布, かつお節	
25 木	ほうとう	○	豚肉, 油揚げ, みそ	冷凍ほうとう, 米油	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, かぼちゃ	かつお節, だし昆布, みりん	717 kcal
	おやき			薄力粉, 強力粉, 米油, ごま油, 砂糖	のざわな塩漬	ベーキングパウダー, 塩, 醤油, 酒, みりん	28.1 g
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
26 金	ご飯	○		米			868 kcal
	海苔の佃煮		焼きのり	砂糖		醤油, 酒, みりん	36.8 g
	千住ねぎ入り肉豆腐		豚肉, 豆腐	米油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, はくさい, にんじん, しめじ, 千住ねぎ, こまつな	醤油, 酒, かつお節, みりん	
	明日葉蒸しパン		★牛乳, たまご	薄力粉, 砂糖, オリーブ油, ★バター, 甘納豆	あしたば粉	ベーキングパウダー	
29 月	2色揚げパン	○	きな粉	★ココアパン, 米油, 砂糖, ★ミルクパン		ピュアココア, 塩	809 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮, ごま油	にんじん, もやし, にら, 長ねぎ, こまつな	鶏ガラ, 塩, こしょう, 醤油, 酒	34.3 g
	ピザポテト		ベーコン, ★チーズ	米油, じゃがいも	玉ねぎ	塩, こしょう, ケチャップ, トマトピューレ	
30 火	ご飯	○		米			788 kcal
	ハタハタの唐揚げ		★ハタハタ	でんぷん, 薄力粉, 米油	しょうが	醤油, 酒, 酢	30.4 g
	野菜のおろし和え			砂糖	キャベツ, こまつな, もやし, だいこん	醤油	
	きりたんぽ汁		鶏肉	里芋, きりたんぽ	ごぼう, にんじん, だいこん, まいたけ, 長ねぎ, せり	鶏ガラ, だし昆布, 醤油, 酒, 塩	
31 水	サーモンクリーム スパゲッティ	○	サーモン, ベーコン, ★牛乳, ★生クリーム	生パスタ, 米油, 薄力粉, ★バター	セロリー, にんにく, 玉ねぎ, ほうれんそう	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう, 醤油	735 kcal
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも, 米油, はちみつ	にんじん, こまつな, きゅうり, キャベツ	塩, 酢, ★からし粉	28.6 g
	果物				いちご		

御正月献立

小正月献立

和食の日

学校給食週間

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※食材料の購入等により献立を変更することがあります。