

1月献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	780Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	770 31.5 25.3
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日	曜日	献立名	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
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
11	水	牛乳		牛乳					791 kcal
		豚丼	豚肉		米, こんにやく, 砂糖			玉ねぎ, ながねぎ, ぶなしめじ	29.8 g
		大根ときゅうりの浅漬け					にんじん	だいこん, きゅうり, しょうが	18.9 g
		黒蜜きなこ白玉	きな粉		上新粉, 白玉粉, 黒蜜, 砂糖				2.2 g
12	木	牛乳		牛乳					777 kcal
		ごはん			米				34.1 g
		鶏肉の松風焼き	鶏ひき肉, 大豆, たまご, 赤みそ		パン粉, でんぶん	白ごま		しょうが, ながねぎ	22.6 g
		紅白なます			砂糖		にんじん	だいこん	2.4 g
		お雑煮	鶏肉, 豆腐, かまぼこ		トック		にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	
13	金	牛乳		牛乳					718 kcal
		チーズトースト		チーズ	食パン	マーガリン			25.7 g
		ペネアラピアータ	ベーコン		ペンネマカロニ	サラダ油	にんじん, ピーマン, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ	36.1 g
		白菜クリームスープ	ベーコン	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん	はくさい, ぶなしめじ	3.1 g
16	月	牛乳		牛乳					769 kcal
		中華丼	豚肉, エビ, いか		米, でんぶん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, はくさい	29.0 g
		伴三すう			春雨, 砂糖	ゴマ油	にんじん	きゅうり, もやし	19.0 g
		みかん						みかん	2.2 g
17	火	牛乳		牛乳					757 kcal
		ごはん			米				35.5 g
		ブリの照り焼き	ぶり					しょうが	26.2 g
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ごま	こまつな, にんじん	もやし	2.3 g
白菜かきたま汁	豆腐, たまご		でんぶん		にんじん	はくさい, ながねぎ, ぶなしめじ			
18	水	牛乳		牛乳					835 kcal
		大豆入りポロネーゼパスタ	豚ひき肉, 大豆		生パスタ, 薄力粉, 砂糖	オリーブ油, サラダ油	にんじん, トマトピューレ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	27.8 g
		キャロットケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉, 粉糖	バター	にんじん		34.4 g
19	木	牛乳		牛乳					770 kcal
		五目チャーハン	豚肉, たまご		米	サラダ油, ラード	にんじん, ピーマン	ながねぎ	27.3 g
		春雨スープ	鶏肉, 豆腐		春雨		にんじん, 万能ねぎ	はくさい	26.8 g
フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			パイナップル缶, 黄桃缶, みかん缶	2.6 g		
20	金	牛乳		牛乳					754 kcal
		そばろごはん	鶏ひき肉, 大豆, たまご		米, 砂糖	サラダ油	さやいんげん	しょうが	31.5 g
		さつま汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ	23.6 g
		黒糖寒天ミルクシロップ		寒天, 調理用牛乳	黒砂糖				2.3 g
23	月	牛乳		牛乳					767 kcal
		チキンカレー	鶏肉		米, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, しょうが, にんにく	24.2 g
		コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	19.1 g
りんご						りんご	2.4 g		
24	火	牛乳		牛乳					751 kcal
		ごはん			米				37.4 g
		鮭の塩焼き	鮭						21.8 g
		かぶと青菜の浅漬け					こまつな, にんじん	かぶ, しょうが	2.8 g
		豚汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		こんにやく		にんじん	だいこん, ごぼう, 玉ねぎ, ながねぎ	



25	水	牛乳		牛乳				794 kcal	
		深川めし	赤みそ, 油揚げ, あさり		米, 押麦, 砂糖	サラダ油		ながねぎ, しょうが	40.0 g
		ごぼうの柳川風	鶏ひき肉, たまご		砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	しょうが, ごぼう, ながねぎ	24.9 g
		お麩入りすまし汁	鶏肉, 豆腐		おふ		にんじん	だいこん, ながねぎ	2.9 g
		元気ヨーグルト		ヨーグルト					
26	木	牛乳		牛乳				759 kcal	
		エビクリームライス	ベーコン, エビ	調理用牛乳	米, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	27.1 g
		ブロッコリーサラダチーズ		チーズ	砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, 玉ねぎ	2.2 g
27	金	牛乳		牛乳				762 kcal	
		あんかけうどん	豚肉, かまぼこ		うどん, でんぶん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	31.7 g
		もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮, もち	サラダ油		えのきたけ	2.8 g
30	月	牛乳		牛乳				823 kcal	
		麦ごはん			米, 押麦			35.2 g	
		イカと大豆のかりんとうがらめ	いか, 大豆		でんぶん, 砂糖	サラダ油		しょうが	22.6 g
		みそけんちん汁	鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ	2.4 g
31	火	牛乳		牛乳				721 kcal	
		胚芽パン			胚芽パン				36.5 g
		サーモンポテトグラタン	さけ, 白いんげん豆	調理用牛乳, チーズ	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん, ほうれんそう	玉ねぎ, マッシュルーム	32.3 g
		豆入りミネストローネ	ベーコン, 大豆		砂糖		にんじん, トマト	玉ねぎ, キャベツ	3.0 g

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

