

1月予定献立表

江戸川区立松江第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	
9 金	七草うどん	○	ぶりの照り焼き 五色なます 白玉しるこ	鶏肉,かまぼこ,油揚げ 牛乳,ぶり,ハム,小豆 豆腐	冷凍うどん,三温糖,でん粉 こんにゃく,ごま油,白玉粉	だいこん,にんじん,干し椎茸 かぶ,ねぎ,こまつな,せり じゅうが,きゅうり	761 kcal 41.1 g	
13 火	ターメリックライス クリームソース	○	こまツナサラダ チキンのトマトスープ	鶏肉,牛乳,豆乳,粉チーズ 生クリーム,ツナ ベーコン	精白米,粒麦,パター サラダ油,米粉,さとう じゅうがいも	玉葱,マッシュルーム,にんじん ホールコーン,こまつな キャベツ,にんにく,セロリ だいこん,ホールトマト	789 kcal 29.1 g	
14 水	肉豆腐丼	○	小松菜のしらす和え じゅうがいもと油揚げの味噌汁	豚肉,焼き豆腐,牛乳 しらす干し,かつお節 油揚げ,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 しらたき,車麩,三温糖 じゅうがいも	玉葱,にんじん,はくさい 干し椎茸,しめじ,えのきだけ ねぎ,こまつな,きゅうり,もやし だいこん,キャベツ	774 kcal 38.9 g	
15 木	セサミトースト	○	タラのトマトシチュー いかとキャベツのフレンチサラダ りんご	牛乳,鶏肉,レンズまめ たら,イカ	食パン,三温糖,白ごま ねりごま,マーガリン サラダ油,じゅうがいも パター,小麦粉	セロリ,にんじん,玉葱 ホールトマト,キャベツ きゅうり,りんご	773 kcal 35.3 g	
16 金	どんどろけ飯	○	鶏れんこんつくね 白菜のおかかあえ じゅうぶ	鳥取県の 郷土料理	豆腐,牛乳,鶏肉,たまご かつお節,鶏肉,油揚げ 豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,白ごま,パン粉 でん粉,こんにゃく,さとい も	ごぼう,干し椎茸,にんじん 玉葱,れんこん,じゅうが きゅうり,はくさい,しいたけ ねぎ,こまつな	754 kcal 36.9 g
19 月	ハムとさつまいも のピラフ	○	★レバーとポテトのマリアナソース 豆乳野菜スープ ネーブルオレンジ	ハム,牛乳,豚レバー ベーコン,鶏肉 豆乳,粉チーズ	精白米,粒麦,さつまいも パター,でん粉,米粉 じゅうがいも,三温糖,サラダ 油	玉葱,じゅうがいも,にんにく にんじん,しめじ,キャベツ かぼちゃ,こまつな,ネーブル	781 kcal 32.8 g	
20 火	いなりごはん	○	わかさぎの磯辯揚げ 小松菜のごま和え けんちん汁	油揚げ,牛乳,わかさぎ あおのり,鶏肉 さつま揚げ,焼き竹輪 豆腐	精白米,粒麦,三温糖 小麦粉,白ごま,ねりごま サラダ油,さとう こんにゃく,車麩	干し椎茸,にんじん,もやし さやえんどう,こまつな キャベツ,ホールコーン だいこん,まいたけ,ねぎ	727 kcal 33.1 g	
21 水	海鮮中華丼	○	野菜のナムル 卵とわかめのスープ スイートスプリング	豚肉,かまぼこ,イカ むきエビ,牛乳,鶏肉 豆腐,たまご,ワカメ	精白米,粒麦,でん粉,ごま油 白ごま,サラダ油	にんにく,じゅうがいも,にんじん だけのこ,玉葱,もやし,はくさい にら,大豆もやし,きゅうり こまつな,スイートスプリング	752 kcal 39.3 g	
22 木	ツナコーントースト	○	肉団子と白菜のシチュー ポテトドレッシングサラダ	ツナ,ビザチーズ,牛乳 豚肉,たまご,豆乳, 生クリーム,ハム	食パン,マヨネーズ サラダ油,パン粉,米粉 じゅうがいも,三温糖 サラダ油	玉葱,ホールコーン,セロリ にんじん,はくさい,きゅうり マッシュルーム,キャベツ	733 kcal 30.4 g	
23 金	麦ご飯	○	肉じゃがコロッケ 白菜のツナあえ 大根と油揚げの味噌汁	牛乳,豚肉,白いんげん豆 ツナ,油揚げ,豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,じゅうがいも,小麦粉 パン粉	玉葱,にんじん,はくさい きゅうり,だいこん,こまつな	771 kcal 29.0 g	
26 月	大根めし	○	くじらの唐揚げ ふかし芋 すいとん りんご	学校給食週間 スタート! むかしのお料理	油揚げ,牛乳,くじら肉 鶏肉	精白米,粒麦,でん粉,米粉 さつまいも,中力粉,ながい も	だいこん,にんじん にんにく,じゅうが こまつな,ねぎ,干し椎茸 はくさい,りんご	763 kcal 34.5 g
27 火	★きな粉揚げパン	○	★焼肉サラダ ワンタンスープ ポンカン	きな粉,牛乳,豚肉 なるど	コッペパン,さとう,サラダ 油 三温糖,ワンタンの皮,ごま 油	にんにく,もやし,きゅうり キャベツ,こまつな,にんじん 玉葱,干し椎茸,ねぎ,じゅうが ほんかん	725 kcal 32.4 g	
28 水	深川めし	○	小松菜いり厚焼き卵 れんこんのごま和え 具だくさんみそ汁	東京の 郷土料理	油揚げ,あさり,牛乳, 豚肉,たまご,ハム,鶏肉 生揚げ,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,ねりごま,白ごま さとう,じゅうがいも	ごぼう,じゅうが,玉葱,にんじん 干し椎茸,こまつな,れんこん もやし,ホールコーン はくさい,ねぎ	739 kcal 38.6 g
29 木	麦ごはん	○	このしろのみぞれかけ 小松菜のおひたし 白菜と油揚げの味噌汁	SDGs 給食	牛乳,このしろ,かつお節 油揚げ,ワカメ	精白米,粒麦,でん粉 サラダ油,さとう じゅうがいも	だいこん,こまつな,キャベツ にんじん,もやし,ホールコーン はくさい,ねぎ	711 kcal 31.4 g
30 金	鶏飯 (といめし)	○	浦上そぼろ 具雑煮 はるか	長崎県の お料理	鶏肉,油揚げ,牛乳,豚肉 さつま揚げ,かまぼこ 豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,こんにゃく さとう,じゅうがいも,白玉粉	干し椎茸,ごぼう,にんじん もやし,だいこん,はくさい こまつな,はるか	721 kcal 32.4 g

*都合により献立を変更する場合があります。

★印のお料理はアンコール給食です♪