

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 木	七草ごはん	○	いなだの照り焼き 五色なます かきたま汁 みかん	しらす,牛乳,いなだ ハム,豆腐,たまご	精白米,粒麦,三温糖,でん粉 こんにゃく,ごま油,白ごま	せり,だいこん葉,かぶ,こまつな しょうが,だいこん,にんじん 玉葱,ねぎ,みかん	726 kcal 38.4 g
10 金	ごまみそうどん	○	鶏肉のしょうが焼き もやしのツナあえ 白玉しるこ	鶏肉,焼き竹輪,油揚げ 牛乳,鶏肉,ツナ 小豆,豆腐	冷凍うどん,ごま油,練りご ま,すりごま,三温糖,白玉粉	玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ こまつな,しょうが,にんにく もやし	780 kcal 32.1 g
14 火	麦ごはん	○	鯖のねぎ味噌焼き いか入りアーモンド和え ★凍り豆腐の揚げ煮	牛乳,サバ,イカ 凍り豆腐,鶏肉	精白米,粒麦,三温糖 アーモンド粉,でん粉 サラダ油,こんにゃく	しょうが,ねぎ,もやし こまつな,キャベツ,干し椎茸 にんじん,だけのこ	768 kcal 29.7 g
15 水	肉豆腐丼	○	小松菜のしらす和え じゃがいもと油揚げの味噌汁	豚肉,豆腐,牛乳,しらす 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 じゃがいも	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,もやし,だいこん	735 kcal 34.2 g
16 木	小松菜チャーハン	○	いかと大豆のチリソース もやし坦々スープ	豚肉,たまご,しらす 牛乳,大豆,イカ,豚ひき肉 豆腐	精白米,粒麦,ごま油 サラダ油,三温糖,でん粉 じゃがいも,さとう ねりごま,すりごま	にんにく,しょうが,ねぎ こまつな,玉葱,にんじん もやし,しら	722 kcal 35.6 g
17 金	カレーミートドッグ	○	やさいたっぷりコーンスープ ★アップル寒天ポンチ	豚ひき肉,大豆 ピザチーズ,牛乳 ベーコン,鶏肉,豆乳 粉寒天	コッペパン,マーガリン サラダ油,小麦粉,三温糖 じゃがいも,コーンスターチ さとう	玉葱,にんじん,かぼちゃ クリームコーン,ホールコーン キャベツ,こまつな りんご,ジュース,パイン缶 黄桃缶,りんご	755 kcal 30.6 g
20 月	豆腐のあんかけ丼	○	じゃがいもと大豆のじゃこ揚げ ピリ辛味噌汁	豚肉,豆腐,牛乳,大豆 しらす,鶏肉	精白米,粒麦,でん粉 じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉葱,だけのこ 干し椎茸,はくさい,こまつな ごぼう,だいこん	734 kcal 30.3 g
21 火	シーフードピラフ	○	レバーとポテトのナッツ炒め きのこ白菜の豆乳スープ ネーブルオレンジ	鶏肉,むきエビ,イカ 牛乳,豚レバー,ベーコン 豆乳,粉チーズ	精白米,粒麦,バター,サラダ 油 でん粉,じゃがいも,三温糖 アーモンド	にんじん,玉葱,ホールコーン ピーマン,にんにく,しょうが 赤パプリカ,はくさい,しめじ えのきだけ,こまつな,オレンジ	747 kcal 30.5 g
22 水	★ジャージャー麺	○	ワカメとイカの中華和え 乳ない豆腐	豚ひき肉,大豆,牛乳 ワカメ,イカ,粉寒天 生クリーム	蒸し中華めん,ごま油 サラダ油,三温糖,白ごま さとう	もやし,きゅうり,にんにく しょうが,玉葱,にんじん 干し椎茸,ねぎ,キャベツ こまつな,だいこん,黄桃缶 パイン缶	727 kcal 32.4 g
23 木	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,豚ひき肉 白いんげん豆,たまご ツナ,油揚げ,豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,じゃがいも,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	831 kcal 29.4 g
24 金	★きな粉揚げパン	○	★焼肉サラダ ワタンスープ ボンカン	きな粉,牛乳,豚肉 なると,豚ひき肉	コッペパン,さとう サラダ油,三温糖 ワタンの皮,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 しょうが,ほんかん	780 kcal 33.5 g
27 月	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	油揚げ,あさり,牛乳 鶏ひき肉,たまご,ハム 鶏肉,豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,ねりごま,すりご まさとう,じゃがいも	ごぼう,しょうが,こねぎ,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	752 kcal 24.9 g
28 火	大根めし	○	くじらの唐揚げ ふかし芋 すいとん	油揚げ,牛乳,くじら肉 鶏肉	精白米,粒麦,でん粉 さつまいも,中力粉,ながい も	だいこん,にんじん,にんにく しょうが,こまつな,ねぎ 干し椎茸,はくさい	877 kcal 34.9 g
29 水	こまつナドッグ	○	フライドポテト SDGs スープ ★フルーツポンチ	ツナ,ピザチーズ,牛乳 ベーコン,ウィンナー	コッペパン,マヨネーズ じゃがいも,サラダ油 さとう	玉葱,ホールコーン,こまつな セロリ,にんじん,キャベツ だいこん,パイン缶,みかん缶 黄桃缶,りんご	703 kcal 36.3 g
30 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 オレンジ	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,じゃがい 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,オレンジ	711 kcal 31.6 g
31 金	さつまいもごはん	○	きびなごの唐揚げ 浦上そぼろ 具雑煮	牛乳,きびなご,豚肉 さつまいも,鶏肉 かまぼこ,豆腐	精白米,粒麦,さつまいも 黒ごま,小麦粉,サラダ油 こんにゃく,三温糖 さといも,白玉粉	ごぼう,にんじん,もやし だいこん,はくさい,こまつな	738 kcal 34.0 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♪