



1月予定献立表



渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
8	木	○	七草ご飯のチキンカレーライス ひじきと大豆のサラダ りんご  1月7日 人日(じんじつ)の節句	鶏肉 スkimミルク レンズまめ 牛乳 干しひじき 大豆	せり にんにく しょうが セロリ 冷凍オニオンソテー 玉葱 人参 トマトピューレ きゅうり キャベツ りんご	米 大麦 パター 薄力粉 じゃがいも ごま油 砂糖	844 kcal 27.0 g 25.8 g
9	金	○	ご飯 さばのピリ辛醤油焼き 炒合菜(チャーホーサイ) 白玉雑煮 1月11日 鏡開き 	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 なんと	しょうが にんにく 人参 キャベツ 小松菜 干し椎茸 だいこん ながねぎ	米 三温糖 白ごま ごま油 緑豆はるさめ 片栗粉 白玉団子	728 kcal 31.6 g 24.1 g
13	火	○	ピリ辛みそうどん 鉄分たっぷりビーンズ チョコチップバナナケーキ★ 	鶏肉 味噌 牛乳 大豆 高野豆腐 たまご	しょうが 玉葱 人参 だいこん 干し椎茸 ながねぎ 小松菜 バナナ	うどん つきこんにやく 片栗粉 揚げ油 砂糖 パター 三温糖 薄力粉 チョコチップ	771 kcal 28.3 g 29.0 g
14	水	○	ご飯 めかじきのケチャップ和え ポテトとさやいんげんのサラダ えのきのみそ汁 	牛乳 めかじき 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 味噌 白みそ	しょうが トマトペースト 大根 トマトピューレ ねぎ キャベツ トマトケチャップ えのきたけ きゅうり さやいんげん 玉葱	米 片栗粉 米粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも 三温糖	714 kcal 32.0 g 22.2 g
15	木	○	フレンチトースト★ チキンと豆のトマト煮 コールスローサラダ オレンジ(スイーツスプリング) 	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 水煮大豆	玉葱 人参 トマト缶 オレンジ トマトピューレ グリンピース トマトケチャップ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン缶	食パン 砂糖 パター じゃがいも	758 kcal 30.3 g 30.8 g
16	金	○	ご飯 さけの南部焼き 野菜の赤みそ和え さつま汁 	牛乳 生鮭 赤みそ 鶏肉 油揚げ 味噌 白みそ	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 ごぼう だいこん ねぎ	米 白ごま 黒ごま ごま油 砂糖 こんにやく さつまいも	722 kcal 34.7 g 20.4 g
19	月	東京牛乳	チンジャオロース丼 中華コンスープ みかん 19日は食育の日 地産産物の 東京牛乳を飲もう	豚肉 牛乳 鶏肉 たまご	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ ピーマン 人参 小松菜 玉葱 キャベツ クリームコーン コーン缶 きくらげ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	751 kcal 29.9 g 22.9 g
20	火	○	ご飯 ししゃもの煎茶フライ 切干大根と野菜のマヨ和え じゃがいものごま汁 	牛乳 ししゃも 鶏肉 白みそ	切干しだいこん きゅうり 人参 小松菜 玉葱 だいこん	米 薄力粉 パン粉 揚げ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 白ねりごま 白すりごま	731 kcal 27.0 g 24.5 g
21	水	○	こまつなマヨトースト ポークビーンズ フルーツヨーグルト 	ツナ缶 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 無糖ヨーグルト ギリシャヨーグルト	玉葱 小松菜 コーン缶 セロリ 人参 黄桃缶 トマトケチャップ バイン缶 トマトピューレ ミックスフルーツ	食パン エッグケアマヨネーズ じゃがいも グラニュー糖 薄力粉 パター	854 kcal 32.0 g 37.8 g
22	木	○	麦ご飯 じゃがいも入り酢豚 わかめスープ 杏仁ゼリー 	牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ 粉寒天 コンデンスミルク 生クリーム	人参 たけのこ 玉葱 ピーマン トマトケチャップ 小松菜 ながねぎ バイン缶	米 大麦 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 揚げ油 砂糖 ごま油 アーモンドエッセンス	794 kcal 26.6 g 28.9 g
23	金	○	メキシカンピラフ チーズオムレツ 白菜のクラムチャウダー 天草オレンジ 	ウィンナー 牛乳 鶏ひき肉 たまご 生クリーム チーズ ベーコン あさり レンズまめ 豆乳 スkimミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 小松菜 トマトケチャップ ピーマン 赤パプリカ コーン缶 マッシュルーム 人参 白菜 ほうれんそう 天草オレンジ	米 じゃがいも 米粉	824 kcal 33.3 g 29.4 g
26	月	○	わかめご飯★ くじらの竜田揚げ 小松菜のおひたし かきたま汁 タイムスリッ 給食 	炊き込みわかめ 牛乳 くじら肉 木綿豆腐 たまご	にんにく しょうが 玉葱 だいこん 小松菜 もやし 人参 えのきたけ ねぎ	米 大麦 ごま油 片栗粉 米粉 揚げ油	712 kcal 36.8 g 16.0 g
27	火	○	チーズパン トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ 	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ 人参 カリフラワー さやいんげん	ミルクパン 片栗粉 米 パン粉 砂糖 油 薄力粉 じゃがいも パター オリーブ油 マカロニ	768 kcal 35.2 g 33.4 g
28	水	○	ムロ節ご飯 いかのかりん揚げ 糸寒天の和え物 みそ汁 地産産物 「ムロ」 と「糸寒天」	ムロ節 牛乳 いか 糸寒天 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 味噌 白みそ	しょうが キャベツ 人参 小松菜 だいこん えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 揚げ油 砂糖	729 kcal 33.0 g 20.6 g
29	木	○	スパゲッティナポリタン ひよこ豆サラダ 明日葉チーズケーキ 地産産物 「明日葉」 	豚肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 ひよこめめ クリームチーズ たまご 生クリーム	しょうが にんにく セロリ 人参 玉葱 トマト缶 ピーマン マッシュルーム レモン 明日葉 トマトケチャップ きゅうり トマトピューレ キャベツ	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 砂糖 薄力粉	785 kcal 29.4 g 33.7 g
30	金	○	深川めし めひかりのから揚げ ほうれんそうのごま和え けんちん汁 東京都の郷土料理 「深川めし」 	油揚げ あさり 牛乳 メヒカリ 鶏肉 木綿豆腐	人参 しょうが もやし ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ 小松菜	米 発芽玄米 三温糖 米粉 片栗粉 揚げ油 白すりごま 白ねりごま 砂糖 じゃがいも こんにやく	711 kcal 28.1 g 20.5 g

★マークがついている献立は、リクエスト給食で各部門のベスト3に選ばれた献立です。

※都合により、献立が変更になる場合があります。