

## 1月 給食予定献立表

青山キャンパス(渋谷区広尾中学校・渋谷区松濤中学校)

日曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	IELG-kcal	たんぱく質 g
8 木	人日の節句献立 七草カうどん	牛乳	おかか和え フルーツきんとん	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 白みそ 牛乳 かつお節	干し椎茸 はくさい にんじん だいこん かぶ(葉) セリ ながねぎ キャベツ こまつな パイン缶	もち スパゲッティ 砂糖 うどん 白ごま さつまいも バター	813	32.4
9 金	ブルコギ丼	牛乳	わかめスープ 抹茶団子	豚肉 牛乳 鶏肉 納豆ごし豆腐 わかめ 小豆 きな粉	玉葱 にんにく しょうが にんじん 赤パプリカ 緑豆もやし にら はくさい ながねぎ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 白玉粉	893	35.0
13 火	ご飯	牛乳	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 ぱりぱりサラダ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ ちりめんじやこ	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 ながねぎ きゅうり もやし	米 こんにゃく 三温糖 ワンタンの皮 油 ごま油	800	33.7
14 水	ガーリックフランス	牛乳	冬野菜のクリームシチュー ゆで野菜レモン風味 果物(みかん)	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム わかめ	にんにく バセリ 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) かばちゃ かぶ ほうれんそう キャベツ 緑豆もやし ホールコーン レモン(果汁) みかん	ソフトフランスパン バター 無塩バター 薄力粉 砂糖	757	29.6
15 木	小正月献立 あずき飯	牛乳	肉じゃがカレー風味 沢煮挽(豚肉入) 果物(いちご)	小豆 牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん しめじ こまつな いちご	米 もち米 ごま じゃがいも 里芋	762	30.3
16 金	ご飯	牛乳	おみくじコロッケ ツナサラダ 豆腐ときのこの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 プロセスチーズ ウィンナー たこ まぐろ缶詰 かつお節 油揚げ 紹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	玉葱 にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ だいこん ながねぎ	米 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油 三温糖	883	30.7
19 月	19日は食育の日 沖縄県郷土料理 ししじゅうしい	牛乳	にんじんしりしり もずく汁 ちんすこう	豚肉 刻み昆布 牛乳 ツナ缶 たまご 鶏肉 もずく	にんじん 干し椎茸 さやいんげん 緑豆もやし えのきたけ ながねぎ だいこん あさつき	米 もち米 ごま油 三温糖 そうめん 薄力粉 砂糖 黒砂糖 ラード 油	768	28.8
20 火	ご飯	牛乳	魚の西京焼き ひじきの五目煮 たっぷり野菜の豚汁	牛乳 木牛 西京みそ 鶏ひき肉 干しひじき 油揚げ 大豆 豚肉 白みそ 赤みそ	にんじん きぬさや 玉葱 ごぼう だいこん れんこん まいたけ	米 つきこんにゃく 三温糖	748	38.5
21 水	チリコンカンライス	牛乳	リクエスト キャベツのアップルマリネ サイダーポンチ	豚ひき肉 大豆 ひよこまめ 牛乳	ににく 玉葱 にんじん トマト缶 トマトケチャップ パセリ キャベツ 赤パプリカ ホールコーン りんご パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ レモン(果汁)	米 オリーブ油 油 砂糖	861	32.3
22 木	韓国献立 ご飯	牛乳	キムムッチ 豆腐のチゲ風 ビーフンソテー	牛乳 刻みのり 鶏肉 タラ 木綿豆腐 赤みそ 豚肉	ににく にら ながねぎ 玉葱 はくさい 白菜キムチ しょうが にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし ピーマン	米 ごま油 砂糖 白ごま しらたき ビーフン	743	32.3
23 金	あんかけ五目焼きそば	牛乳	みそポテト 果物(いよかん)	豚肉 むきえび いか 牛乳 たまご 白みそ	ににく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 たけのこ(水煮) はくさい チングンサイ ながねぎ いよかん	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 薄力粉 揚げ油 三温糖	790	32.8
26 月	昭和の給食 ご飯	牛乳	くじらのノルウェー煮 かぶの酢漬け 根菜汁	牛乳 くじら肉 鶏肉 白みそ 赤みそ 油揚げ	しょうが トマトケチャップ かぶ(葉) にんじん きゅうり だいこん れんこん ごぼう こまつな ながねぎ	米 ジャガイモ 片栗粉 揚げ油 砂糖	786	37.2
27 火	ご飯	牛乳	油淋鶏 切干大根のナムル 豆腐とにらのスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 紹ごし豆腐	れんこん しょうが とうがらし(乾) わけぎ 切干だいこん にんじん 緑豆もやし キュウリ ににく ながねぎ 干し椎茸 にら	米 片栗粉 揚げ油 三温糖 ごま油	795	32.5
28 水	最初の給食 ご飯	牛乳	鮭の塩焼き たくあん和え さつま汁	牛乳 甘塩さけ かつおぶし 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	だいこん きゅうり にんじん たくあん漬け ごぼう 干し椎茸 ながねぎ しょうが	米 白ごま ごま油 こんにゃく さつまいも	763	38.3
29 木	昭和の給食② ソフト麺 ミートソース	牛乳	さつまいものフライドポテトサラダ カップdeヤクルト	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	ににく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマトケチャップ トマトピューレ トマト缶 パセリ キャベツ キュウリ ホールコーン	ソフトめん 薄力粉 さつまいも 揚げ油 砂糖	849	37.1
30 金	クロアチアコラボ給食	牛乳	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 たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん セロリ トマトピューレ トマトケチャップ カリフラワー サやいんげん	丸パン 米油 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター オリーブ油	758	36.5

○都合により献立を変更する可能性があります。ご了承ください。

24日から30日は全国学校給食週間です