



# 1月 献立表



令和4年  
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 働く力になる		緑の食品 体の調子を整える			栄養価	
12	水	○	☆鏡開き献立 餅入りきつねうどん 和風ツナサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ツナ 粉寒天	冷凍うどん 油 さとう もち	スパゲティ	乾しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ	こまつな にんにく キャベツ だいこん	もやし オレンジジュース みかん缶詰	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 30.6 g	
13	木	○	ポークストロガノフ キャロットライス じゃこと青大豆のサラダ ヨーグルト ブルーベリーソース	牛乳 豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ	青大豆 ヨーグルト	油 精白米 バター 小麦粉	さとう ごま油 ごま	にんじん にんにく たまねぎ セロリ	マッシュルーム しょうが ホールトマト パセリ	こまつな キャベツ もやし ブルーベリージャム	エネルギー 892 Kcal たんぱく質 30.4 g	
14	金	○	☆小正月献立 ごはん さばのピリ辛焼き ゆず大根・みそ汁 あずき白玉だんご	牛乳 さば みそ 豆腐 乾燥わかめ	小豆	精白米 米粒麦 さとう ごま ごま油	白玉粉	にんにく しょうが 長ねぎ だいこん きゅうり	にんじん ゆず えのきたけ たまねぎ こまつな		エネルギー 829 Kcal たんぱく質 32.2 g	
17	月	○	わかめごはん メヒカリの南蛮漬け すいとん オレンジ	牛乳 炊き込みわかめのもと ちりめんじゃこ メヒカリ	豚肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 ごま 油	小麦粉 でんぷん さとう ごま油	長ねぎ たまねぎ にんじん だいこん	えのきたけ こまつな オレンジ		エネルギー 842 Kcal たんぱく質 31.1 g	
18	火	○	☆手作りパン献立 手作りピザトースト ポトフ セサミブラマンジェ	牛乳 ベーコン ハム チーズ 豚肉	ひよこめめ 粉寒天 牛乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう 油 じゃがいも	練りごま	たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん にんにく	しょうが キャベツ こまつな		エネルギー 801 Kcal たんぱく質 31.5 g	
19	水	○	ごはん レバーメンチ 野菜の塩昆布あえ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 豚肉 鶏レバー 大豆	塩昆布 乾燥わかめ 豆腐	精白米 米粒麦 油 でんぷん	パン粉 小麦粉 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	こまつな だいこん えのきたけ		エネルギー 855 Kcal たんぱく質 31.2 g	
20	木	○	ねぎ塩カルピ丼 野菜と卵のピリ辛スープ ホワイトゼリー	牛乳 豚肉 たまご 粉寒天	ひよこめめ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう	ごま油 でんぷん ごま	にんにく 長ねぎ もやし にら	レモン にんじん みず菜 白菜キムチ	みかん缶詰	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 32.9 g	
21	金	○	冬野菜のカレーライス 鶏ゴマサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 乾燥わかめ	豆腐	精白米 米粒麦 油・バター じゃがいも	ごま油 さとう ごま油 練りごま・ごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	にんじん だいこん・かぼちゃ カリフラワー れんこん・もやし こまつな	ホールトマト りんご キャベツ	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 29.9 g	
24	月	○	☆学校給食週間献立 ごはん くじらの竜田揚げ 春雨と野菜の炒め物 いものこ汁	牛乳 クジラ肉 豚肉 油揚げ みそ	豆腐	精白米 米粒麦 ごま油 でんぷん 春雨	さとう こんにゃく さといも	にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ	もやし にら しめじ 長ねぎ こまつな		エネルギー 819 Kcal たんぱく質 34.8 g	
25	火	○	☆学校給食週間献立 シーフード豆乳クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン いか えび	あさり いんげん豆 豆乳・スキムミルク 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉	さとう さつまいも はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	パセリ りんご ブロッコリー キャベツ	もやし	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 31.3 g	
26	水	○	☆学校給食週間献立 豚キムチ丼 ワンタンスープ みかん	牛乳 豚肉 押し豆腐		精白米 米粒麦 油 ごま油	さとう でんぷん ワンタンの皮	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん	白菜キムチ 白菜 もやし にら	乾しいたけ しょうが こまつな みかん		エネルギー 818 Kcal たんぱく質 32.4 g
27	木	○	☆学校給食週間献立 きな粉揚げパン チリコンカン マカロニのカレーソテー	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉	ひよこめめ 大豆	油 コッパパン さとう じゃがいも	マカロニ	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム	ピーマン パセリ		エネルギー 801 Kcal たんぱく質 30.8 g	
28	金	○	☆学校給食週間献立 あんかけチャーハン 春雨サラダ 杏仁豆腐 あんずソース	牛乳 たまご 豚肉 ハム	乾燥わかめ 粉寒天 生クリーム	油 精白米 米粒麦 さとう	でんぷん ごま油・ごま 春雨 コーンスターチ	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ	乾しいたけ にんにく 白菜・きゅうり こまつな	キャベツ もやし あんず みかんジュース		エネルギー 825 Kcal たんぱく質 28.1 g
31	月	○	ジャンバラヤ フライドポテトサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか	えび あさり 生クリーム	精白米 バター 油 じゃがいも	さとう 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ	ホールトマト ピーマン 赤ピーマン にんじん	ほうれんそう もやし キャベツ		エネルギー 821 Kcal たんぱく質 31.1 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



今月の平均値	エネルギー	833	Kcal
	たんぱく質	31.3	g
学校給食摂取量	エネルギー	830	Kcal
	たんぱく質	27~41.5	g