



1月の献立表



令和5年度

西東京市立田無第一中学校

日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
10 水	黒糖きなこ揚げパン	牛乳	きな粉	コッペパン、三温糖、黒砂糖、油		746 19.2
	白菜団子スープ		豚肉、卵	デンプン、油	根生姜、長葱、白菜、玉葱、人参、ニラ、小松菜、干し椎茸	
	ツナポテトサラダ		ツナフレーク	じゃが芋、三温糖、油	人参、胡瓜、コーン、玉葱	
11 木	きのこ雑炊	牛乳	鶏肉、卵	精白米、米粒麦、デンプン	人参、大根、小松菜、えのき茸、しめじ、干し椎茸	784 29.9
	野菜の味噌ダレ		赤味噌	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	キャベツ、もやし	
	白玉ぜんざい		あずき	白玉だんご、三温糖		
12 金	ご飯	乳	きびなご	精白米		714 27.2
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	デンプン、小麦粉、油	根生姜	
	キャベツの香味和え				キャベツ、胡瓜、人参、根生姜	
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
15 月	あずきご飯	乳	あずき	精白米、もち米、黒炒り胡麻		653 31.3
	サワラの西京焼き		サワラ、西京味噌			
	白菜のおかか和え		カツオ削り節		白菜、小松菜、人参、もやし	
	味噌汁		油揚げ、白味噌		玉葱、南瓜、長葱、水菜	
16 火	チャーハン	乳	豚肉、卵	精白米、米粒麦、油	長葱、人参、干し椎茸、グリーンピース	701 32
	レンコン入り焼売		豚肉	シュウマイの皮、デンプン、パン粉、油	レンコン、根生姜、玉葱	
	茎わかめ中華スープ		豚肉、茎わかめ、豆腐	胡麻油	ほうれん草、人参、白菜、えのき茸、根生姜	
17 水	備蓄米	牛乳		アルファ化米		777 22.7
	ポークカレー		豚肉	じゃが芋、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、フルーツチャツネ	
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき、ツナフレーク	三温糖、胡麻油	もやし、キャベツ、人参	
	サイダーゼリー		粉寒天	上白糖	みかん缶	
18 木	ご飯	牛乳		精白米		692 25.6
	海苔の佃煮		焼き海苔	三温糖		
	肉じゃが煮		豚肉	じゃが芋、白滝、三温糖、油	玉葱、人参	
	白和え		豆腐	糸コンニャク、白すり胡麻、三温糖	小松菜、人参	
19 金	照り焼きチキンピザトースト	牛乳	鶏肉、シュレットチーズ	食パン、ノンエッグマゼンズ、三温糖、油	にんにく、玉葱、ピーマン	705 30.9
	カボチャサラダ			ノンエッグマゼンズ、じゃが芋	カボチャ、人参、胡瓜、玉葱	
	ミネストローネスープ		鶏肉、ベーコン	じゃが芋、三温糖、油	玉葱、にんにく、根生姜、人参、トマト缶	
22 月	豆もやしそぼろご飯	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油	人参、根生姜、にんにく、大豆もやし	711 24.8
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	デンプン	人参、干し椎茸、小松菜、大根	
	さつま芋チップス			さつま芋、粉糖、油		
23 火	キムチラーメン	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、油	根生姜、にんにく、もやし、長葱、白菜、白菜キムチ	697 29.4
	棒ギョーザ		豚肉	ギョーザの皮、胡麻油	長葱、キャベツ、干し椎茸、ニラ、根生姜、にんにく	
	ぼんかん				ぼんかん	
24 水	ご飯	牛乳		精白米		639 30.7
	鮭の塩焼き		塩鮭			
	白菜の浅漬け		刻み昆布	白炒り胡麻	白菜、人参、胡瓜	
	田舎汁		生揚げ、白味噌	里芋、板コンニャク	大根、人参、ごぼう	
25 木	コッペパン	牛乳		コッペパン		661 14.9
	りんごジャム				りんごジャム	
	カレーシチュー		鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	じゃが芋、小麦粉、バター、油	人参、玉葱	
	コールスローサラダ		ポークハム	三温糖、油	キャベツ、人参、コーン	
26 金	発芽玄米ごはん	東京牛乳		精白米、発芽玄米、白炒り胡麻		713 33.4
	豚肉の柳川風		豚肉、絞豆腐、卵	三温糖	人参、ごぼう、玉葱、グリーンピース	
	キャベツの梅おかか和え		カツオ削り節	三温糖	キャベツ、人参、もやし、練り梅	
	ちゃんこ鍋		鶏肉、焼き豆腐		白菜、えのき茸、人参、長葱	
29 月	菜めし	牛乳		精白米	大根菜めしの素	685 32.4
	クジラの竜田揚げ		クジラ	デンプン、上新粉、油	根生姜、にんにく	
	もやしの和え物			三温糖	ほうれん草、もやし	
	味噌汁		豆腐、わかめ、白味噌		玉葱、えのき茸	
30 火	スパゲティミートソース	牛乳	豚肉、大豆缶、粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、バター、油	にんにく、根生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト缶	829 30.8
	大根と水菜のサラダ		ツナフレーク	白炒り胡麻、三温糖、油	大根、水菜、玉葱	
	おからのケーキ		卵、調理用牛乳、おから	ホットケーキミックス、バター、三温糖		
31 水	たくあんごはん	牛乳		精白米、白炒り胡麻	刻みたくあん	756 31.1
	厚揚げの味噌炒め		生揚げ、豚肉、赤味噌	デンプン、三温糖、胡麻油	人参、玉葱、筍、キャベツ、長葱、干し椎茸、にんにく	
	きりたんぼ汁		鶏肉	きりたんぼ、コンニャク	ごぼう、白菜、えのき茸、小松菜、長葱	