

1月 献立表

令和6年度

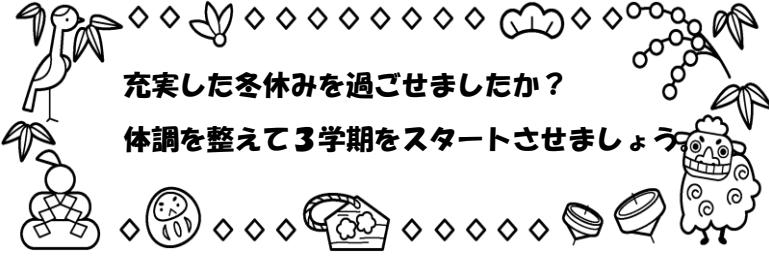
西東京市立青嵐中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず・デザート	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 脂質 食塩相当量
8	水				始業式（給食はありません）			
9	木	七草・鏡開きの献立 赤米ごはん	MILK	松風焼き 柚子紅白なます 七草白玉雑煮	牛乳,鶏ひき肉,白味噌,あおのり粉,鶏モモ,蒲鉾	精白米,赤米,白ごま(いり),パン粉(生),かたくり粉,白いりごま,三温糖,冷凍しらたまだんご	ねぎ,根しょうが,だいこん,にんじん,ゆず,かぶ根,かぶ(葉),干し椎茸,せり	701 kcal 28.8 g 18.9 g 2.6 g
10	金	ツナマヨごぼうトースト	MILK	レンズ豆のサラダ ABCミネストローネ	牛乳,ツナフレーク,レンズまめ,鶏ささ身,鶏モモ,ベーコン	食パン70g(国産粉),なたね油,マヨネーズ,じゃがいも,米ぬか油,三温糖,オリーブ油,アルファベットマカロニ	玉葱,ごぼう,根しょうが,粒マスタード,きゅうり,赤ピーマン(国産),ブロッコリー,にんにく,にんじん,キャベツ,セロリー,水煮トマト	739 kcal 29.2 g 33.6 g 2.9 g
14	火	味噌つけ麺	MILK	切干大根と小松菜のサラダ 青のりポテト	牛乳,豚ひき肉,赤味噌,豚骨(冷凍),ポークハム,あおのり粉	冷凍ラーメン,米ぬか油,かたくり粉,ごま油,三温糖,白いりごま,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),米白絞油	にんじん,もやし,玉葱,ねぎ,チングンツアイ,根しょうが,にんにく,ホールコーン,国産切干大根,こまつな,きゅうり,ブロッカットもやし	739 kcal 26.7 g 32.9 g 3.1 g
15	水	小正月 ご飯	MILK	ひじきぶりかけ 肉じゃが みそ汁(豆腐・エノキ) 小豆芋まんじゅう	牛乳,干ひじき,糸けずり,豚肩,焼き竹輪,木綿豆腐(国産大豆),生わかめ,白味噌,赤味噌,甘納豆(あずき)	精白米,米ぬか油,白ごま(いり),三温糖,じゃがいも,糸こんにゃく,さつまいも,薄力小麦粉(国産),上白糖	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),えのきだけ,こまつな,だいこん,ねぎ	759 kcal 27.8 g 15.0 g 3.5 g
16	木	ハヤシライス	MILK	ブロッコリーサラダ 果物(りんご)	牛乳,豚ももこま,デミグラスソース,生クリーム,豚骨(冷凍),まぐろ缶詰	精白米,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),有塩バター,きびさとう,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,ホールコーン,エリンギ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,りんご	741 kcal 24.3 g 22.5 g 2.1 g
17	金	あんかけうどん	MILK	酢味噌あえ いが栗揚げ	牛乳,鶏モモ,蒲鉾,油揚げ(国産大豆),生わかめ,白味噌,調理用牛乳	冷凍うどん,さといも,かたくり粉,糸こんにゃく,白すりごま,三温糖,さつまいも(ベニアズマ),有塩バター,栗(甘露煮),薄力小麦粉(国産),そうめん,米白絞油	にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,生なめこ,こまつな,ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ	753 kcal 22.8 g 23.9 g 3.4 g
20	月	たくあんごはん	ショア	ショア(ストロベリー) 勝運カツ 五目きんぴら 味噌汁	ショア(ストロベリー),かつお,さつま揚げ,油揚げ(国産大豆),木綿豆腐(国産大豆),白味噌,赤味噌	精白米,白いりごま,薄力小麦粉(国産),パン粉,米白絞油,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,ごま油	きざみたくあん,にんにく,根しょうが,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,だいこん,こまつな,ねぎ,えのきだけ	703 kcal 34.5 g 15.1 g 3.1 g
21	火	ご飯	MILK	秋刀魚の筒煮 白菜のお浸し 豚汁	牛乳,さんま筒切り,糸けずり,豚ももこま,木綿豆腐(国産大豆),白味噌,赤味噌	精白米,三温糖,米ぬか油,さといも,こんにゃく	根しょうが,こまつな,はくさい,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	745 kcal 30.6 g 26.0 g 3.1 g
22	水	えびのトマトクリームスパゲティ	MILK	ハーブチキンサラダ スクエアスイートポテト	牛乳,冷凍むきえび,ベーコン,生クリーム,調理用牛乳,チーズ,鶏ささ身,たまご	スパゲティ,オリーブ油,有塩バター,薄力小麦粉(国産),米ぬか油,三温糖,さつまいも(ベニアズマ),ソーダクラッカー	にんにく,玉葱,エリンギ,しめじ,水煮トマト,きゅうり,にんじん,キャベツ	811 kcal 31.0 g 28.0 g 2.2 g
23	木	キムチチャーハン	MILK	韓国風/パリ/パリサラダ わかめと卵のスープ ぽんかん	牛乳,豚肩,蒲鉾,生わかめ,たまご	精白米,ごま油,米ぬか油,白ごま(いり),じゃがいも,米白絞油,三温糖,ごま油,白ごま(すり),かたくり粉	にんじん,白菜キムチ,青ピーマン,だいじもやし,きゅうり,ごぼう,にんにく,ねぎ,ぽんかん	702 kcal 27.6 g 21.8 g 3.3 g
24	金	全国学校給食週間開始 ごま塩ご飯	MILK	鮭の塩麹焼き 浅漬け野菜 のっぺい汁 みかん	牛乳,秋鮭,鶏モモ,蒲鉾	精白米,白ごま(いり),黒ごま(いり),なたね油,さといも,たんざくこんにゃく,かたくり粉	キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,根しょうが,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,みかん	700 kcal 34.1 g 15.2 g 2.4 g
27	月	戦後の給食 きなこ揚げパン	MILK	カレーピーンズ シェルマカロニサラダ	牛乳,きな粉(大豆),大豆(国産),豚もも,ロースハム	コッペパン(国産粉),きびさとう,米白絞油,米ぬか油,じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉(国産),三温糖,シェルマカロニ,オリーブ油	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン,キャベツ,きゅうり	844 kcal 33.5 g 35.2 g 3.4 g
28	火	戦後の給食 わかめとじゃこのご飯	MILK	くじらの竜田揚げ 青菜のおひたし さつま汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,ちりめんじゃこ,くじら肉(赤肉),豚肩,木綿豆腐(国産大豆),白味噌	精白米,ごま(いり),かたくり粉,薄力小麦粉(国産),米白絞油,しゃらつき,白ごま(いり),三温糖,米ぬか油,さつまいも	根しょうが,にんにく,玉葱,ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	709 kcal 34.9 g 19.2 g 3.2 g
29	水	食料自給率アップ・地産地消の献立 すきやき丼	東京牛乳	八丈島産ムロアジのつみれ汁 あしたば蒸しパン	東京牛乳,豚肩こま,焼き豆腐,するあじミンチ,鶏ひき肉,調理用牛乳,たまご,甘納豆(あずき)	精白米,しらたき,米ぬか油,三温糖,かたくり粉,薄力小麦粉(国産)	にんじん,はくさい,ねぎ,根しうが,だいこん,ごぼう,万能ねぎ	838 kcal 34.4 g 23.2 g 2.8 g
30	木	世界の料理(トルコ) ピタパン	MILK	ケバブチキン オレガノポテト ひよこ豆のスープ	牛乳,鶏モモ,ひよこまめ(乾)	ピタパン 80g,三温糖,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米白絞油	にんにく,根しうが,にんじん,玉葱,セロリー,キャベツ,水煮トマト	706 kcal 31.5 g 32.7 g 2.6 g
31	金	大根ごはん	MILK	ししゃものレモン唐揚げ りっちゃんのげんきサラダ むらくも汁	牛乳,油揚げ(国産大豆),豚ひき肉,ししゃも,ロースハム,刻み昆布,糸けずり,たまご,鶏モモ	精白米,米ぬか油,三温糖,薄力小麦粉(国産),かたくり粉	だいこん,だいこん葉,レモン果汁,レモン,きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく,ねぎ,こまつな	716 kcal 31.9 g 27.9 g 3.0 g

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点がありましたら栄養士までお尋ねください。

裏面もご覧ください。



充実した冬休みを過ごせましたか？

体調を整えて3学期をスタートさせましょう。

※インフルエンザやノロウイルス、コロナウィルスなどの感染症が流行っています。
こまめに手洗い、うがいをきちんとしましょう。

