



1月の献立表



令和4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	給食はありません。お弁当をお持ちください。				
11 水	鯛めし	真鯛	精白米	さやえんどう	751 29.7
	かりぼりあえ	刻み昆布		キャベツ、胡瓜、人参、たくあん干し大根漬け	
	豚汁	豚肉、豆腐、米味噌	里芋、コンニャク	根生姜、ごぼう、大根、人参、長葱、小松菜	
	みたらし団子		米団子、上白糖、テンパン		
12 木	きな粉パン	きな粉	ミルクパン、上白糖、油		1014 34.6
	ポトフ	豚肉、ベーコン、ウインナー	じゃが芋	セロリ、人参、玉葱、キャベツ、かぶ	
	ナッツサラダ		アーモンド、コーンフレーク、三温糖、油	キャベツ、人参、ピーマン	
13 金	あずきご飯	あずき	精白米		796 27.8
	肉豆腐	木綿豆腐、豚肉	白滝、三温糖、油	根生姜、玉葱、人参、干し椎茸、小松菜	
	千草和え	油揚げ	三温糖、胡麻油	人参、キャベツ、もやし、胡瓜、干し椎茸	
	りんご			りんご	
16 月	ご飯		精白米		824 34.4
	白身魚のかりん揚げ	メルルーサー	じゃが芋、小麦粉、テンパン、三温糖、油	根生姜、長葱、にんにく	
	キャベツの胡麻風味		白炒り胡麻	キャベツ、人参	
	スキー汁（新潟県）	豚肉、豆腐、米味噌	糸コンニャク、さつま芋	大根、人参、ごぼう、干し椎茸、長葱	
17 火	ポークカレー（備蓄米）	豚肉	アルファ化米、じゃが芋、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参	749 24.1
	糸寒天のサラダ	糸寒天、海藻ミックス、ポークハム	三温糖、胡麻油	人参、胡瓜、キャベツ、コーン缶	
	サイダーゼリー	粉寒天	三温糖	洋梨缶、みかん缶	
18 水	醤油ラーメン	豚肉	蒸し中華麺、油	根生姜、にんにく、もやし、長葱、ほうれん草	721 31.1
	野沢菜炒め	かつお削り節	油	野沢菜、人参、キャベツ	
	ジャンボギョーザ	豚肉	ギョーザの皮、テンパン、胡麻油	ニラ、キャベツ、長葱、根生姜、にんにく	
19 木	ご飯		精白米		819 35
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉、生揚げ、白味噌、赤味噌	三温糖、テンパン、油	根生姜、青ピーマン、キャベツ、人参、筍、干し椎茸	
	きりたんぽ汁	鶏肉	きりたんぽ、コンニャク	ごぼう、白菜、えのき茸、ほうれん草、長葱	
	オレンジ			オレンジ	
20 金	ナン		ナン		879 37.9
	タンドリーチキン	鶏肉	マヨネーズ調味料	にんにく、根生姜	
	サブジ		オリーブ油	人参、玉葱、キャベツ、レモン	
	クリームコンスープ	ベーコン、調理牛乳、生クリーム	じゃが芋、小麦粉、バター、オリーブ油	根生姜、コーン缶、玉葱、枝豆	
23 月	ご飯		精白米		820 24.5
	ひじきのふりかけ	干ひじき、かつお削り節	白炒り胡麻、三温糖、油		
	肉じゃが煮	豚肉、焼き竹輪	じゃが芋、糸コンニャク、三温糖、油	玉葱、人参	
	白菜と大根のゆず香りとえ			白菜、大根、大根葉、ゆず	
24 火	セルフおにぎり	焼き海苔	精白米	大根葉、きざみたたくあん	657 32.9
	鮭の照り焼き	銀鮭	三温糖		
	キャベツの昆布和え	塩昆布		キャベツ、人参	
	さつま汁	鶏肉、木綿豆腐、白味噌、赤味噌	さつま芋、コンニャク、油	大根、ごぼう、長葱	
25 水	コッペパン/ いちごジャム	コッペパン		いちごジャム	866 38.1
	クジラのノルウェー煮	クジラ	じゃが芋、上白糖、テンパン、油	根生姜、玉葱、人参、グリーンピース	
	キャベツとみかんのサラダ		三温糖、油	キャベツ、胡瓜、みかん缶、干しぶどう	
	わかめスープ	ベーコン、木綿豆腐、生わかめ	白炒り胡麻、胡麻油	根生姜、筍、長葱	
26 木	スバゲティーミートソース	豚肉	スバゲティー、小麦粉、油	にんにく、根生姜、人参、玉葱	953 34
	根菜サラダ		白すり胡麻、マヨネーズ調味料、油	ごぼう、レンコン、大根、胡瓜、人参	
	アップルパイ		パイ生地	りんご缶、りんごジャム	
27 金	中華旨煮丼	鶏肉、ムキエビ、湯葉	精白米、三温糖、テンパン、胡麻油	根生姜、にんにく、筍、人参、玉葱、白菜、チンゲン菜、木耳	818 33.7
	レンコン入りしゅうまい	豚肉	しゅうまいの皮、テンパン、パン粉、胡麻油	レンコン、根生姜、玉葱	
	杏仁豆腐	粉寒天、調理牛乳	上白糖	パイン缶、みかん缶、桃缶	
30 月	発芽玄米ごはん		精白米、発芽玄米、白炒り胡麻		779 32
	豚肉の柳川風	豚肉、押し豆腐、卵	三温糖	人参、ごぼう、玉葱、グリーンピース	
	小松菜とコーンの和え物		三温糖	小松菜、コーン、人参	
	だんべえ汁（あきる野市）	豚肉、油揚げ	里芋、コンニャク、中力粉	大根、人参、長葱、ごぼう、ほうれん草	
31 火	じゃこ菜めし	ちりめんじゃこ	精白米	大根葉	766 35.7
	鶏肉のみの揚げ	鶏肉	そうめん、小麦粉、油		
	胡麻酢和え		白すり胡麻、三温糖	大根、人参、もやし、胡瓜	
	けんちん汁	豚肉、木綿豆腐、油揚げ	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、長葱	