



# 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	牛乳	真鯛	精白米	さやえんどう
	かりぽりあえ		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、テンブン	
12 木	きな粉パン	牛乳	きな粉	ミルクパン、上白糖、油	
	ポトフ		豚肉、ベーコン、ワインナー	じゃが芋	セロリ、人参、玉葱、キャベツ、かぶ
	ナツツサラダ			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	牛乳	あずき	精白米	
	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	牛乳		精白米	
	白身魚のかりん揚げ		メルルーサー	じゃが芋、小麦粉、テンブン、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）	牛乳	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
	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	牛乳	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
	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、テンブン、胡麻油	ニラ、キャベツ、長葱、根生姜、にんにく
19 木	ご飯	牛乳		精白米	
	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、テンブン、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	牛乳		ナン	
	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
	クリームコーンスープ		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	牛乳		精白米	
	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和え				白菜、大根、大根葉、ゆず
24 火	セルフおにぎり	牛乳	焼き海苔	精白米	大根葉、きざみたくあん
	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	牛乳	コッペパン		いちごジャム
	クジラのノルウェー煮		クジラ	じゃが芋、上白糖、テンブン、油	根生姜、玉葱、人参、グリンピース
	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、干しふどう
	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	スパゲティーミートソース	牛乳	豚肉	スパゲティー、小麦粉、油	にんにく、根生姜、人参、玉葱
	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	牛乳	鶏肉、ムキエビ、湯葉	精白米、三温糖、テンブン、胡麻油	根生姜、にんにく、筍、人参、玉葱、白菜、チンゲン菜、木耳
	レンコン入りしゅうまい		豚肉	しゅうまいの皮、テンブン、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	東京牛乳		精白米、発芽玄米、白炒り胡麻	
	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	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米	大根葉
	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