

1月の献立表

2024年 1月

西東京市立田無第三中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	3群・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 たんぱく質 脂質
10 水	ポークカレーライス	○	豚肉	米,麦,じゃがいも,こめサラダ油,小麦粉,バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,根しょうが	794 kcal
	花野菜のサラダ		こめサラダ油,三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,コーン	23.7 g	
	みかん			はれひめ	23.2 g	
11 木	ごはん	○		米		781 kcal
	鮭の南部焼き		鮭	ごま,こめサラダ油		35.9 g
	茎わかめの和え物		くきわかめ,☆焼き竹輪	三温糖	にんじん,もやし,えのきたけ	18.3 g
	白玉雑煮		鶏小間肉(皮付き)	白玉団子,さといも	にんじん,だいこん,ほうれんそう,長ねぎ	
12 金	チキンドリア (アルファ化米)	○	鶏肉,調理用牛乳,シュレットチーズ	アルファ化米,こめサラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	798 kcal
	七草スープ		豚肉	こめサラダ油	根しょうが,だいこん,はくさい,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶの葉,せり	28.3 g
	フルーツポンチ			三温糖	みかん缶,パイン缶,黄桃缶	25.7 g
15 月	韓国風散らし寿司	○	豚ひき肉,かまぼこ,のり	米,三温糖,こめサラダ油,ごま油	根しょうが,にんにく,にんじん,☆刻みたくあん	818 kcal
	トック (韓国風雑煮)		鶏肉,わかめ,たまご	トック,こめサラダ油	にんにく,にんじん,だいこん,根しょうが,万能ねぎ	30.6 g
	ホットク (韓国デザート)		いり大豆,あずき,シュレットチーズ	おやつイン,白玉粉,こめサラダ油		25.0 g
16 火	豚骨ラーメン	○	なると,焼き豚,豆乳	中華麺,こめサラダ油	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ,ほうれんそう	759 kcal
	棒ぎょうざ		豚ひき肉	餃子の皮	長ねぎ,キャベツ,干し椎茸,根しょうが,にんにく,にら	36.2 g
	ピリから炒め		焼き竹輪,くきわかめ	こめサラダ油	もやし,にんじん	19.1 g
17 水	わかめごはん	○		わかめごはん (アルファ化米)		715 kcal
	さばの薬味焼き		さば	でんぷん	根しょうが,にんにく,長ねぎ	28.6 g
	里芋のくるみ和え		赤みそ	さといも,くるみ,三温糖		30.2 g
	豆腐のみそ汁		豆腐,赤みそ,麦みそ		だいこん,えのきたけ,ほんしめじ,長ねぎ,こまつな	
18 木	麦ごはん	○		米,麦		695 kcal
	ちくわの二色揚げ		焼き竹輪,たまご,青のり	小麦粉,揚げ油		26.2 g
	磯香あえ		のり		ほうれんそう,キャベツ	21.5 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	こめサラダ油,さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
19 金	パンパン	○		ミルク丸パン,バター,グラニュー糖,おやつイン	パン缶	649 kcal
	カラフルサラダ		こんにゃく寒天	こめサラダ油,ごま油,三温糖	赤ピーマン,きゅうり,黄ピーマン,キャベツ	23.0 g
	白身魚とトマトのスープ		たら	こめサラダ油,スパゲティ,三温糖	玉ねぎ,トマト,にんにく,パセリ	24.1 g
22 月	にんじんごはん	○		米,三温糖	にんじん,こまつな	786 kcal
	揚げじゃがいものそぼろ煮		大豆,豚ひき肉	じゃがいも,揚げ油,こめサラダ油,三温糖,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,根しょうが	29.9 g
	もずく汁		鶏肉,もずく,豆腐		はくさい,にんじん,こまつな,長ねぎ,えのきたけ	26.6 g
23 火	セサミトースト	○		胚芽食パン,ソフトマーガリン,はちみつ,練りごま,ごま		735 kcal
	チリコンカン		大豆,豚ひき肉	こめサラダ油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,こまつな	32.7 g
	カリカリジャコサラダ		チリメンジャコ,くきわかめ	揚げ油,なたね油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	28.7 g
24 水	玄米ごはん	○		米,玄米		672 kcal
	野沢菜炒め			こめサラダ油	のざわな漬,キャベツ,にんじん	34.3 g
	鮭の塩焼き		鮭			13.7 g
	すいとん		鶏肉	小麦粉,白玉粉	だいこん,はくさい,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶの葉,こまつな	
25 木	いかの炊き込みごはん	○	いか,油揚げ	米,もち米	にんじん,さやいんげん	789 kcal
	芋もち(北海道)		のり	じゃがいも,でんぷん,三温糖,バター		35.9 g
	石狩汁		鮭,焼き豆腐,田舎みそ,白みそ		にんじん,だいこん,はくさい,ごぼう,長ねぎ,こまつな	21.1 g
26 金	あぶら麩丼 (宮城県)	○	かまぼこ,たまご,のり	米,麦,油ふ,しらたき,三温糖	玉ねぎ,にんじん,ほんしめじ,さやいんげん	820 kcal
	ふのりみそ汁		ふのり(素干し),油揚げ,田舎みそ,赤みそ		だいこん,だいこん葉,にんじん,こまつな	32.1 g
	ずんだもち		豆腐	白玉粉,三温糖	えだまめ	23.2 g
29 月	鶏飯	○	鶏肉,たまご,のり	米,麦,こめサラダ油,ごま	長ねぎ,根しょうが,万能ねぎ,たかな漬,干し椎茸	762 kcal
	がね		豆腐,たまご	さつまいも,小麦粉,三温糖,揚げ油	にんじん,ごぼう,根しょうが	30.3 g
	かぼすゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	上白糖	かぼす(果汁)	21.0 g
30 火	ちゃんこうどん	東京牛乳	油揚げ,むろあじ,鶏ひき肉,赤みそ	うどん,糸こんにゃく,こめサラダ油,でんぷん	ごぼう,だいこん,にんじん,はくさい,あしたば,ほんしめじ,えのきたけ,根しょうが,長ねぎ	682 kcal
	もんじゃ春巻き		豚ひき肉,さきいか,シュレットチーズ	こめサラダ油,小麦粉,焼き春巻きの皮,揚げ油	キャベツ	29.9 g
	こまつなツナあえ		ツナ,豆腐	こめサラダ油,三温糖	キャベツ,こまつな	27.8 g
31 水	ごはん	○		米		650 kcal
	コマイの南蛮漬け		コマイ	でんぷん,揚げ油,三温糖	長ねぎ	32.4 g
	白菜の浅漬け		昆布		はくさい,にんじん	13.3 g
	ばち汁 (兵庫)		油揚げ	手延そうめん	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,こまつな	

* 材料の都合により献立を変更することがあります。 * 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

* 食材は果物以外全て加熱しています。