

1月 献立表

令和3年



世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	牛乳	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 金	ハヤシライス	白菜のスープ りんご	○	牛乳,豚肉,大豆	米,おおむぎ,油,さとう, バター,小麦粉	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム缶, しょうが,干しいたけ,白菜, こまつ,りんご	828 kcal 26.8 g 23.8 g 3.3 g
12 火	ごはん	ぶりの照り焼き こんにゃくサラダ 塩ちゃんこ汁	○	牛乳,ぶり,鶏肉,かつお節	米,油,三温糖,ごま油, ごま,でん粉,春雨	しょうが,こんにゃく,きゅうり, にんじん,もやしたまねぎ, えのきだけ,白菜,ごまつな	800 kcal 34.6 g 26.2 g 2.7 g
13 水	ナン	バーチキンカレー ポテト入りフレンチサラダ オレンジゼリー	○	牛乳,鶏肉,ヨーグルト, 生クリーム,寒天	パン,油,さとう,ごま, バター,じゃがいも, 三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, トマト缶,キャベツ,きゅうり, コーン,にんじん,オレンジジュース	813 kcal 29.7 g 39.4 g 3.2 g
14 木	おかかごはん	松風焼き 金時豆の甘煮 すまし汁	○	牛乳,かつお節,鶏肉, たまご,うずら豆, こんにぶ,豆腐,かまぼこ	米,パン粉,ごま,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,しょうが, ねぎ,ごまつな	766 kcal 31.6 g 18.2 g 3.5 g
15 金	わかめうどん	天ぷら（鶏） 天ぷら（かぼちゃ） 白玉せんざい	○	牛乳,こんにぶ,かつお節, 豚肉,わかめ,鶏肉,あずき	冷凍うどん,三温糖, 小麦粉,油,中ざら糖, 白玉	しょうが,にんじん,白菜,ねぎ, かぼちゃ	915 kcal 39.3 g 23.8 g 2.0 g
18 月	ごはん	さばの竜田揚げ もやしのカレー炒め 田舎汁	○	牛乳,さば,豚肉, かつお節,油揚げ	米,油,でん粉,小麦粉, じゃがいも	しょうが,にんじん,もやし, ピーマン,ごぼう,こんにゃく, だいこん,ねぎ	888 kcal 30.9 g 37.3 g 2.6 g
19 火	中華丼	春雨スープ りんご	○	牛乳,豚肉,いか,えび	米,おおむぎ,油,三温糖, でん粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,干しいたけ, だけのこ,にんじん,白菜,ねぎ, チンゲン菜,キャベツ,ごまつな,りんご	769 kcal 29.2 g 16.7 g 3.5 g
20 水	オムライス風	青菜のスープ いちご	○	牛乳,鶏肉,たまご,豚肉	米,おおむぎ,油,バター, 三温糖,じゃがいも	トマトジュース,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム缶,ピーマン, にんにく,ごまつな,チンゲン菜,いちご	794 kcal 30.2 g 25.5 g 3.3 g
21 木	ごはん	すきやき煮 キャベツのゆかりあえ てづくりプリン	○	牛乳,豚肉,豆腐, たまご,生クリーム	米,油,さとう	こんにゃく,にんじん,たまねぎ, えのきだけ,ねぎ,しゅんぎく, キャベツ,きゅうり	889 kcal 34.4 g 30.0 g 1.9 g
22 金	めんたいトースト	鮭のクリームシチュー イタリアンサラダ いよかん	○	牛乳,明太子,鶏肉 ,鮭,チーズ,生クリーム	ワニラソバソ油,油, じゃがいも,バター, 小麦粉,三温糖	たまねぎ,しょうが,にんじん,しめじ, ほうれんそう,キャベツ,きゅうり, にんにく,いよかん	823 kcal 30.7 g 39.7 g 3.3 g
25 月	ごはん	春巻き にらもやしのごま風味 中華風たまごスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉, 豆腐,たまご	米,春巻の皮,小麦粉, 油,でん粉,春雨, ごま油,三温糖	しょうが,だけのこ,にんじん, 干しいたけ,ねぎ,もやし,にら, さくらげ,ごまつな	777 kcal 26.6 g 22.1 g 2.7 g
26 火	五目豆腐丼	もやしときゅうりの中華漬け フルーツ白玉	○	牛乳,豚肉,えび,豆腐	米,おおむぎ,油,三温糖, でん粉,ごま油, ごま,さとう,白玉	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,白菜,ねぎ,チンゲン菜,もやし, きゅうり,黄桃缶,みかん缶,パイン缶	844 kcal 28.9 g 18.9 g 2.7 g
27 水	タンタンつけめん	ちくわの磯辺揚げ キャベツの中華サラダ	○	牛乳,豚肉, ちくわ,あおのり	むし中華めん,油,ごま, ラード,ごま油,小麦粉, 油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,白菜, もやし,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	840 kcal 33.7 g 28.7 g 4.1 g
28 木	ごはん	手作りぶりかけ じゃがいものそぼろ煮 みそドレサラダ	○	牛乳,粉かつお,じゃこ, 豚肉,かつお節,わかめ	米,ごま,さとう,油, 三温糖,じゃがいも, でん粉,ごま油	しょうが,しらたき,にんじん, たまねぎ,グリンピース,キャベツ,もやし	795 kcal 26.3 g 20.3 g 2.4 g
29 金	グラタンパン	ポパイサラダ ABCトマトスープ	○	牛乳,鶏肉,生クリーム, えび,チーズ, ベーコン,豚肉	ショートブレッド,油,バター, 小麦粉,三温糖,マカロニ	たまねぎ,マッシュルーム缶,バセリ, ほうれんそう,もやし,コーン,セロリー, にんじん,トマト缶,キャベツ	811 kcal 33.7 g 39.1 g 4.1 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。

今月分	一日あたりの平均	823 kcal 31.1 g 27.3 g 3.0 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準		830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g