

1月 学校給食予定献立表

令和7年1月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	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
9 木		ご飯 鯖のごま醤油焼き ハムと小松菜のからし和え 七草のすまし汁	○		米		769 kcal
				さば	ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ	33.4 g
				ハム		人参 もやし 小松菜	33.5 g
				油揚げ 豆腐		人参 大根 大根葉 かぶ かぶの葉 白菜 セリ	2.3 g
10 金		ハッシュドポークライス ごまドレサラダ くだもの(みかん)	○	豚肉 生クリーム	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ	813 kcal
					ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 コーン 小松菜 生姜	25.8 g
						みかん	23.7 g
					みかん	2.0 g	
14 火		ご飯 松風焼き おかか和え 豚汁	○		米		743 kcal
				鶏肉 豆腐 みそ 鶏卵	パン粉 砂糖 ごま 片栗粉	長ねぎ 生姜	36.5 g
				糸けずり		人参 小松菜 もやし	20.6 g
				豚肉 みそ 豆腐	油 じゃが芋	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	3.0 g
15 水		すき焼き丼 小松菜の磯和え 白玉ぜんざい	○	豚肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	ごぼう 玉ねぎ しらたき えのき茸	827 kcal
				のり		人参 もやし 小松菜	34.4 g
				豆腐 小豆	白玉粉 砂糖		20.9 g
							2.3 g
16 木		ペペロンチーノ ポテト入りフレンチサラダ りんごケーキ	○	ベーコン しらす干し	スパゲッティ オリーブ油	にんにく キャベツ 玉ねぎ 小松菜	760 kcal
					じゃが芋 油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	25.4 g
				牛乳 鶏卵	小麦粉 バター 砂糖	りんご	31.9 g
							4.4 g
17 金		たまごサンド 豚肉のトマト煮 こまつなサラダ	○	鶏卵	コッペパン 砂糖	玉ねぎ	750 kcal
				豚肉 いんげん豆 粉チーズ	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ	34.7 g
				ツナ	砂糖 油 ごま油	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	35.5 g
							3.0 g
20 月		黒砂糖パン チーズオムレツ オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ	○		黒砂糖パン		788 kcal
				ベーコン チーズ 鶏卵 レンズ豆 牛乳	油	玉ねぎ	33.0 g
					油 砂糖	人参 キャベツ コーン 小松菜 玉ねぎ	34.6 g
				牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ クリームコーン パセリ	3.8 g
21 火	有機米 給食	ご飯 白身魚のフライ 糸こんにゃくともやしの和え物 さつま汁	○		米		750 kcal
				メルルーサ 鶏卵	小麦粉 パン粉 油		34.5 g
					ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく もやし 人参 にんにく	21.5 g
				鶏肉 油揚げ みそ	さつま芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	2.5 g
22 水	郷土料理 (秋田県)	わかめご飯 ししゃもの唐揚げ ごま和え きりたんぽ汁	○	わかめ	米		717 kcal
				ししゃも	片栗粉 小麦粉 油	生姜	30.7 g
					ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし	20.9 g
				鶏肉 豆腐	きりたんぽ	人参 大根 ごぼう 舞茸 長ねぎ せり	2.8 g
23 木		えびクリームライス 海藻サラダ くだもの(ぼんかん)	○	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 粉チーズ	米 大麦 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ	738 kcal
				わかめ	油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 もやし コーン	28.4 g
						ぼんかん	23.8 g
							2.6 g
24 金		いか入りソース焼きそば たこぺったん フルーツポンチ	○	豚肉 いか 青のり	蒸し中華めん 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし	797 kcal
				たこ 鶏卵 糸けずり	小麦粉 油	人参 コーン 長ねぎ キャベツ 生姜	31.7 g
					砂糖	パイン缶 みかん缶 黄桃缶	28.4 g
							3.8 g
27 月	全国 学校 給食 週間	ご飯 鮭のごまみそ焼き 白滝のきんぴら かき玉汁	○		米		740 kcal
				鮭 みそ	ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ	38.7 g
				豚肉	ごま油 砂糖 ごま	人参 ごぼう しらたき	26.3 g
				豆腐 鶏卵 わかめ	片栗粉	人参 えのき茸 長ねぎ	2.1 g
28 火		麦ご飯 骨太ふりかけ 肉じゃが カリカリ油揚げ入りおひたし 黒みつ寒天	○	ちりめんじゃこ 粉かつお 塩昆布	米 大麦 ごま 砂糖		759 kcal
				豚肉	油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ こんにゃく 人参 グリーンピース	30.2 g
				油揚げ		もやし 人参 小松菜	19.1 g
				寒天 きな粉	砂糖 黒蜜		2.5 g
29 水		ココア揚げパン 冬野菜のクリームシチュー ツナサラダ	○		ミルクパン 油 砂糖		798 kcal
				ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	油 じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー	28.5 g
				ツナ	油 砂糖	大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	39.8 g
							2.8 g
30 木		キムたくご飯 鶏肉とごぼうの甘辛和え かぶと油揚げのみそ汁 くだもの(みかん)	○	豚肉 大豆	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 キムチ たくあん 長ねぎ にはら	806 kcal
				鶏肉	片栗粉 小麦粉 油 砂糖	ごぼう れんこん	35.2 g
				油揚げ みそ		人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉	26.5 g
						みかん	3.2 g
31 金		チリビーンズドッグ コーンサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	○	豚肉 大豆 チーズ	コッペパン 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	708 kcal
					油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	29.8 g
				ベーコン	油 じゃが芋	人参 玉ねぎ 小松菜	28.2 g
				寒天 ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース	3.6 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※下線の引いてある食材は、東京都産のものを使用予定です。