



# 1月献立表



2021年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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
8金	シヨア	3 5	すすしろご飯 ブリの照り焼き 七福なます かぶのすりながし汁	牛乳 油揚げ ぶり 鶏肉 豆腐	精白米 油 ごま油 上白糖 こんにゃく でん粉	大根 小松菜 生姜 柚子 人参 きゅうり れんこん 干しいたけ 切干し大根 かぶ かぶの葉 玉ねぎ	846 kcal 36.1 g
12火	○	3 5	しっぽくうどん 大豆の五目包み揚げ ずんだ餅	牛乳 豚肉 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐	油 里芋 三温糖 うどん 麩 緑豆春雨 でん粉 春巻きの皮 油 白玉粉 上新粉 上白糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 干しいたけ たけのこ しょうが 枝豆	838 kcal 33.5 g
13水	○	3 5	梅ごはん 松風焼き 粉吹き芋 かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 みそ 青のり 豆腐	精白米 ごま パン粉 けし 油 じゃが芋 でん粉	刻み梅 長ねぎ 大根 小松菜 人参 玉ねぎ	840 kcal 36.7 g
14木	○	3 4	カナベツ・ピオセンナ ピゴスカ パブリカサラダ	牛乳 ハム チーズ 豚肉 ベーコン ウインナー 大豆	ソフトフランスパン バター じゃが芋 油 マヨネーズ オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト缶 グリンピース 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり	790 kcal 33.4 g
15金	○	2 5	ピリ辛あんかけチャーハン 大根スープ 果物（ネーブルオレンジ）	牛乳 鶏卵 豚肉 みそ 鶏肉	精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉	しょうが 長ねぎ にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 大根 きくらげ 小松菜 ネーブルオレンジ	847 kcal 27.4 g
18月	○	3 5	牛丼 なめこ汁 白菜の昆布和え	牛乳 牛肉 わかめ みそ 豆腐 塩昆布	精白米 こんにゃく 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが 大根 なめこ 白菜 小松菜	880 kcal 30.6 g
19火	○	3 5	ツナの炊き込みご飯 魚のさざれ焼き 鶏肉と根菜のけんちん汁 果物(いよかん)	牛乳 ツナ 高野豆腐 メルルーサ チーズ 鶏肉 油揚げ かつお節	精白米 こんにゃく 油 マヨネーズ パン粉 でん粉	人参 ごぼう さやいんげん 大根 長ねぎ しめじ ほうれん草 いよかん	834 kcal 42.8 g
20水	○	3 5	長崎ちゃんぽん 浦上そば 薩摩芋とりんごの甘煮	牛乳 豚肉 ほたて えび かまぼこ いか なると さつま揚げ	中華麺 油 こんにゃく ごま油 三温糖 ごま さつま芋 上白糖	長ねぎ にんにく 生姜 小松菜 きくらげ 人参 玉葱 キャベツ キャベツ ほうれん草 コーン 牛蒡 椎茸 もやし 林檎 檸檬	825 kcal 33.8 g
21木	○	3 5	麦ごはん 紫蘇チーズとんかつ キャベツの付け合わせ 応援汁	牛乳 豚肉 チーズ 鶏卵 油揚げ みそ 昆布	精白米 押麦 パン粉 薄力粉 油	しそ キャベツ 人参 きゅうり パセリ れんこん 長ねぎ 小松菜	899 kcal 35.7 g
22金	○	3 5	焼きカレーパン 大麦と野菜のスープ チーズポテト 果物（金柑）	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ヒヨコ豆 チーズ	ミルクパン 油 パン粉 薄力粉 オリーブ油 押麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく セロリ 小松菜 ミニトマト	839 kcal 36.2 g
25月	○	3 5	深川めし【全国学校給食週間開始】 袱紗焼き ちゃんこ汁 果物（蔵出しみかん）	牛乳 あさり 油揚げ ひじき 鶏卵 助宗鱈 豚肉 鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 油 三温糖 上白糖 蒟蒻 ごま油 でん粉	しょうが 人参 ごぼう 小松菜 さやいんげん 大根 しめじ 白菜 長ねぎ 干し椎茸 みかん みかん	838 kcal 36.6 g
26火	○	3 5	ご飯 ムロアジバーグ 海苔サラダ 大江戸味噌汁	牛乳 むろあじ 鶏肉 鶏卵 みそ のり 油揚げ	精白米 パン粉 薄力粉 上白糖 油 じゃが芋	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 かぶ 長ねぎ 小松菜 えのき	797 kcal 32.6 g
27水	○	2 5	おろしスパゲティ ベーコンサラダ チーズケーキ	牛乳 ツナ のり ベーコン チーズ 生クリーム 鶏卵	スパゲティ 油 上白糖 三温糖 薄力粉	小松菜 大根 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁	839 kcal 32.1 g
28木	○	3 5	麦ごはん 鯨のマリアナソースがらめ ごぼうのごまよごし 薩摩芋の味噌汁	牛乳 鯨肉 みそ かつお節 豚肉	精白米 押麦 油 でん粉 上白糖 ごま さつま芋	しょうが ごぼう キャベツ 人参 大根 長ねぎ ほうれん草	831 kcal 38.1 g
29金	○	2 5	明日葉パン【全国学校給食週間終】 マッシュポテトのミートチーズ焼き 冬野菜のポトフ 果物（スイートスプリング）	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ウインナー	明日葉パン じゃが芋 油 上白糖 薄力粉 マカロニ	人参 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく かぶ キャベツ みかん	810 kcal 35.1 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー830kcal たんぱく質25.0~40.0g

1月分 1日あたりの平均値 エネルギー837kcal たんぱく質34.7g

©学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

