



令和2年度 1月献立表



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	牛乳	力や熱になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
6	水	ごはん 白玉雑煮 ひじき入り卵焼き 七福なます	○	牛乳 卵 鶏肉 豚ひき肉 油揚げ かまぼこ ひじき	米 米粒麦 ごま油 里芋 白玉もち 上白糖 三温糖 サラダ油	にんじん しらたき たまねぎ れんこん きゅうり ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	765	30.6
			お正月献立					
7	木	すすしろごはん 豚汁 魚の味噌マヨネーズ焼き	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 白みそ さわら 昆布	米 米粒麦 マヨネーズ ごま油 ごま サラダ油 里芋	こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう にんじん しょうが	750	29.6
			七草献立					
8	金	ダイスチーズパン コーンチャウダー 魚のパン粉焼き ピクルス	○	牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン ホキ	ダイスチーズパン 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも オリーブオイル 三温糖 油 サラダ油	たまねぎ きゅうり にんじんセロリ ホールコーン パセリ にんにく	750	35.3
12	火	きのこごはん おしるこ 鶏のみそ焼き 磯あえ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 小豆 刻みのり	米 米粒麦 白玉もち 三温糖	もやし 小松菜 白菜 しめじ エリンギ にんじん 干しいたけ にんにく	830	32.3
			鏡開き献立					
13	水	ごはん 呉汁 ししゃもの南蛮漬 茎わかめのきんぴら	○	牛乳 豆乳 みそ 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 ししゃも 茎わかめ	米 米粒麦 小麦粉 ごま ごま油 里芋 三温糖 油 でんぷんサラダ油	ごぼう 大根 系こんにゃくにんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	809	30.9
14	木	ごはん ふりかけ みそ汁 さつま揚げ 炒合菜	○	牛乳 卵 いか みそ 豚肉 甘みそ あじ 目鯛 生わかめ ちりめんじゃこ 刻みのり 糸けりすり節 あおのり	米 米粒麦 ごま ごま油 油春雨 でんぷん サラダ油	もやし にんじん 大根 キャベツ チンゲンサイ ねぎ ごぼう いら 干しいたけ しょうが にんにく	809	34.4
15	金	ほうれん草カレー 茹で野菜和風ドレッシング	○	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 サラダ油 バターごま油 ごま 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ ほうれん草 ホールコーン もやし	759	26.1
18	月	豆乳担々うどん ポテトもち カルピスポンチ	○	牛乳 豆乳 豚ひき肉 みそ	冷凍うどん バター ねりごま ごま油 じゃがいも でんぷん 三温糖	パインアップル 黄桃 みかん チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	794	27.8
19	火	大豆とひじきのごはん のっぺい汁 にらたまあんかけ	○	牛乳 卵 生揚げ 鶏肉 豚ひき肉 大豆 油揚げ ひじき	米 七分つき米 里芋 三温糖 でんぷん サラダ油	にんじん 大根 たまねぎ こんにゃく セロリ しめじ だけのこ いら 干しいたけ しょうが	800	32.4
20	水	ごはん みそ汁 チーズコロッケ 大根と胡瓜のピリ辛和え	○	牛乳 ダイスチーズ 卵 スキムミルク 豆腐 みそ 豚ひき肉 大豆 生わかめ	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 ごま油 じゃがいも 油 サラダ油	大根 たまねぎ 白菜 にんじん きゅうり ねぎ しょうが	849	27.0
21	木	チリバーガー コロコロコーンスープ 茹で野菜ごまドレッシング	○	牛乳 スライスチーズ 粉チーズ 鶏肉 たら	丸パン 小麦粉 バター ねりごま ごま ごま油 じゃがいも 油 三温糖 サラダ油 でんぷん	クリームコーン たまねぎ もやし にんじん きゅうり ホールコーン パセリ にんにくしょうが	751	34.1
22	金	ブラウンピラフ 洋風卵スープ チーズポテト	○	牛乳 ミックスチーズ 卵 豚肉 鶏肉 ハム ベーコン	米 米粒麦 バター じゃがいも サラダ油 でんぷん	たまねぎ キャベツ しめじにんじん セロリ 赤ピーマンピーマン グリン ピース にんにく	750	25.9
25	月	きのこスパゲティ コールスロー バナナケーキ	○	牛乳 卵 豚肉 ベーコン 刻みのり	スパゲティ 小麦粉 マヨネーズ バター 上白糖 サラダ油三温糖	バナナ たまねぎ キャベツ しめじ ピーマン マッシュルーム 黄ピーマン えのきだけ 赤ピーマン きゅうり セロリ	753	28.1
26	火	ごまごはん 豆腐とわかめのスープ チャプチェ 海鮮チヂミ	○	牛乳 卵 豆腐 豚肉 いか 生わかめ	米 小麦粉 米粒麦 ごま ごま油 春雨 米粉 三温糖 サラダ油	たまねぎ にんじん もやし いら ねぎ 黄ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが	763	26.2
27	水	ごはん どさんこ汁 鮭の照り焼き もやしソテー みかん	○	牛乳 鮭 豚肉 ベーコン みそ 赤みそ 生わかめ	米 米粒麦 バター じゃがいも サラダ油	みかん もやし ホールコーン にんじん ねぎ しょうが にんにく	756	29.6
28	木	ガパオライス すまし汁 トートマンクン	○	牛乳 むきえび 卵 鶏ひき肉いか 大豆 生わかめ	米 米粒麦 パン粉 でんぷん 三温糖 油 サラダ油	たまねぎ ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく	796	32.8
29	金	深川めし おでん パリパリひじき ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト うすら卵 ダイスチーズ はんぺん あさりむきみ 揚げボール 結び昆布 ひじき	米 春巻きの皮 ちくわぶ 米粒麦 小麦粉 ごま じゃがいも 油 三温糖 サラダ油	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 万能ねぎ 干しいたけ	797	28.1

全国学校給食週間

※献立は食材や行事の都合により変更する場合があります。

※果物は旬のものを業者さんと相談の上、注文します。

