



令和2年度1月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
8	金	ご飯 牛乳 鯖のみぞれかけ 野菜炒め 白玉雑煮	米 片栗粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨 白玉粉	牛乳 鯖 豚肉 鶏肉	大根 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 白菜 小松菜	870 kcal 38.9 g 25.1 g	あけましておめでとうございます。3学期最初の給食は、手作りの白玉が入った「白玉雑煮」です。 
12	火	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 ひじきのピリッとサラダ かのやカンパチのみそ汁	米 なたね油 里芋 上白糖 白いりごま	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ カンパチ 赤みそ 白みそ	人参 干し椎茸 大根 こんにゃく たけのこ水煮 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 白菜 長ねぎ	750 kcal 33.2 g 16.9 g	
13	水	ツナと人参のピラフ 牛乳 豆腐ナゲット 野菜サラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 バター 片栗粉 パン粉 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 ツナ 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 ベーコン	人参 玉葱 白菜 コーン もやし にんにく しめじ キャベツ ほうれん草	823 kcal 29.8 g 32.5 g	
14	木	麻婆豆腐丼 牛乳 中華スープ いちご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 ベーコン	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬け 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 たら 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 いちご	792 kcal 32.1 g 26.1 g	
15	金	セルフヒレカツサンド 牛乳 マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	パン 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 じゃが芋 バター マカロニ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 生クリーム チーズ	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ マッシュルーム水煮	873 kcal 43.2 g 31.4 g	
18	月	ご飯 牛乳 切干大根入り卵焼き れんこんと春雨の金平 みそ汁	米 なたね油 上白糖 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	人参 玉ねぎ 切干大根 枝豆 れんこん 干し椎茸 えのき茸 キャベツ 長ねぎ	844 kcal 38.9 g 26.2 g	
19	火	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ りんご	米 なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 キャベツ コーン りんご	853 kcal 29.6 g 25.5 g	
20	水	チャーハン 牛乳 揚げ豆サラダ 鶏団子スープ いよかん	米 なたね油 ごま油 片栗粉 上白糖 白いりごま 緑豆春雨	牛乳 豚肉 かまぼこ ひよこ豆 ベーコン 鶏肉	生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 白菜 グリーンピース キャベツ コーン きゅうり チンゲン菜 いよかん	780 kcal 31.1 g 24.9 g	
21	木	菜飯 牛乳 はたはたのから揚げ おでん 野菜の甘酢和え	米 なたね油 白いりごま 片栗粉 上白糖	牛乳 はたはた 油揚げ 焼き竹輪 さつま揚げ	野菜漬漬け キャベツ 人参 もやし 大根 こんにゃく	816 kcal 32.0 g 25.82 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。1月分は2月1日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
22	金	ジャージャー麺 牛乳 さつま芋チップス 中華風オニオンスープ	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつま芋	牛乳 豚肉 八丁みそ ベーコン	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	878 kcal 31.9 g 29.8 g	
25	月	【昭和・地場野菜のメニュー】 ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 白菜のこっくり煮 すいとん	米 ごま油 上白糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 鶏肉	生姜 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ	766 kcal 42.4 g 17.5 g	
26	火	【外国のメニュー(タイ料理)】 カオパット 牛乳 ガイヤーン コーンサラダ トムヤムクン	米 なたね油 上白糖 白すりごま じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン むきえび	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 小松菜 コーン 生姜 トマト缶詰 キャベツ レモン果汁	753 kcal 34.2 g 21.7 g	
27	水	【昭和・地場野菜のメニュー】 ミルクコッペパン 牛乳 カレーシチュー ツナサラダ みかん	パン なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 大根 キャベツ みかん	789 kcal 30.1 g 28.5 g	24~30日 全国学校給食週間 給食週間は、子どもたちが食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。今年も、昭和のメニューや、現在のメニュー、外国料理、郷土料理、地場野菜を取り入れたメニューを提供します。
28	木	【現在のメニュー】 ピビンバ 牛乳 豆腐とチンゲン菜のスープ おからドーナツ	米 ごま油 上白糖 白いりごま 片栗粉 なたね油 小麦粉	牛乳 豚肉 木綿豆腐 おから 鶏卵	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜	904 kcal 33.1 g 31.3 g	
29	金	【郷土料理(鹿児島県)】 黒豚の混ぜご飯 牛乳 かのやカンパチの竜田揚げ ごま和え さつま汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白すりごま さつま芋	牛乳 昆布 豚肉 カンパチ 鶏肉 赤みそ 白みそ	ごぼう たけのこ水煮 生姜 キャベツ 人参 小松菜 大根 葉ねぎ こんにゃく	812 kcal 37.8 g 24.1 g	29日 郷土料理 鹿児島県の郷土料理の登場です。郷土料理とは、各地域の産物を活用し、風土にあった食べ物として作られ食べられてきた料理です。 

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

