



1月献立表

令和3年1月11日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 (水)	中華あんかけご飯 	○	ばりばりサラダ 果物 (いよかん予定)	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,かたくり粉,ごま油,ワントンの皮,大豆白絞油,はちみつ	しょうが,白菜,にんじん,たけのこ,玉葱,干し椎茸,チンゲン菜,きゅうり,キャベツ,いよかん	781 kcal 24.2 g 25.0 g 2.4 g
13 (木)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ チャブチェ 大根のみそ汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵,豆乳クリーム,チーズ,豚肉,わかめ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,三温糖,緑豆春雨,白いりごま,ごま油	玉葱,にんじん,長ねぎ,エリンギ,にんにく,しょうが,もやし,こまつな,だいこん,えのきたけ	804 kcal 33.2 g 25.9 g 3.5 g
14 (金)	豚丼 	○	和風コーンサラダ ぜんざい	牛乳,豚肉,鶏肉,あずき	白米,サラダ油,系こんにゃく,三温糖,上白糖,白玉粉,上新粉	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,玉葱,さやいんげん,キャベツ,もやし,きゅうり,とうもろこし,こまつな,だいこん	873 kcal 30.5 g 18.8 g 2.0 g
17 (月)	ご飯 	○	かつおでんぶ 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳,粉かつお,豚肉,押し豆腐	白米,上白糖,白いりごま,系こんにゃく,サラダ油,三温糖,ごま油	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな,きゅうり,キャベツ,もやし,とうもろこし	807 kcal 29.9 g 27.9 g 2.3 g
18 (火)	ハヤシライス 	○	かみかみサラダ 果物 (りんご予定) 	牛乳,豚肉,さきいか	白米,サラダ油,薄力粉,バター,上白糖,白いりごま	にんじん,玉葱,マッシュルーム,にんにく,トマトピューレー,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,もやし,りんご	837 kcal 28.4 g 25.1 g 2.7 g
19 (水)	こまつなそぼろ丼 	○	ごまだれ海藻サラダ 田舎汁	牛乳,ツナ,鶏卵,油揚げ,わかめ,生揚げ	白米,上白糖,サラダ油,ごま油,白いりごま,白すりごま,板こんにゃく,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,ごぼう,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	820 kcal 31.3 g 29.2 g 3.1 g
20 (木)	焼きカレーパン 	○	チキンポトフ アロエフルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆ミート,レンズまめ,プレーンヨーグルト	コッペパン,サラダ油,薄力粉,じゃがいも,マカロニ・スパゲッティ,上白糖	玉葱,にんじん,セロリー,しょうが,にんにく,キャベツ,こまつな,パイン缶,みかん缶,アロエ缶	812 kcal 33.8 g 27.1 g 3.3 g
21 (金)	焼肉チャーハン 	○	春雨サラダ 鶏団子と白菜のスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,鶏ささみ	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,緑豆春雨,白いりごま,かたくり粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,青ピーマン,きゅうり,玉葱,白菜,チンゲン菜	774 kcal 26.9 g 26.9 g 3.6 g
24 (月)	★東北味めぐり「青森県」 マタギ飯 	○	いかのかりんあげ 八戸せんべい汁 	牛乳,鶏肉,いか,油揚げ	白米,サラダ油,三温糖,ごま油,しらたき,白いりごま,かたくり粉,大豆白絞油,南部せんべい	ごぼう,にんじん,たけのこ,まいたけ,根みつば,しょうが,にんにく,だいこん,長ねぎ,こまつな	776 kcal 30.6 g 24.7 g 3.4 g
25 (火)	★東北味めぐり「山形県」 いも煮風うどん 	○	ツナサラダ はちみつりんごケーキ	牛乳,豚肉,油揚げ,ツナ,鶏卵	冷凍うどん,さといも,板こんにゃく,かたくり粉,サラダ油,上白糖,薄力粉,はちみつ	だいこん,ごぼう,長ねぎ,こまつな,もやし,きゅうり,にんじん,玉葱,りんごジャム	804 kcal 25.2 g 36.9 g 3.5 g
26 (水)	★東北味めぐり「岩手県」 ご飯 	○	さけの南部焼き 切り干し大根のオイスターソース炒め ひつつみ汁	牛乳,さけ,豚肉,鶏肉	白米,三温糖,白いりごま,ごま油,さつまいも,白玉粉,薄力粉	しょうが,切り干しだいこん,にら,もやし,にんじん,白菜,長ねぎ	788 kcal 36.3 g 17.0 g 2.4 g
27 (木)	★東北味めぐり「宮城県」 ご飯 	○	キムムッチ あぶらふ入り肉じゃが 白菜サラダ	牛乳,刻みのり,豚肉,鶏肉,系割り節	白米,ごま油,上白糖,白いりごま,じゃがいも,系こんにゃく,あぶらふ,サラダ油,マヨネーズ	にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,白菜,もやし,きゅうり	811 kcal 27.8 g 21.4 g 2.7 g
28 (金)	★東北味めぐり「秋田県」 わかめご飯 	○	はたはたのから揚げ きりたんぼ汁 グレープゼリー 	牛乳,炊き込みわかめ,はたはた,鶏肉,油揚げ,粉寒天	白米,かたくり粉,大豆白絞油,きりたんぼ,上白糖	しょうが,にんにく,だいこん,にんじん,長ねぎ,ごぼう,せり,えのきたけ,ぶどうジュース,アロエ缶	778 kcal 22.9 g 18.8 g 1.6 g
31 (月)	ご飯 	○	野菜と厚揚げのキムチ炒め ビーフンスープ	牛乳,生揚げ,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,白いりごま,ビーフン	チンゲン菜,にんじん,もやし,白菜キムチ,しょうが,玉葱,えのきたけ,にら	897 kcal 36.3 g 33.4 g 3.3 g

* 食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

* 8のつく日は『噛むカムDay!』
噛みごたえのある食材を使用しています。



こちらのQRコードから、スマートフォンで
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを
ご覧いただけます。(1月分順次掲載予定)

