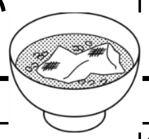
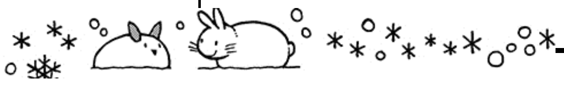
1月の献立

平成 30 年度　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　練馬区立豊玉中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
8	火	○	七草うどん ちくわの石垣揚げ はりはりサラダ　◎七草の日	鶏肉 油揚げ かまぼこ ハム 焼き竹輪 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ 削り節	冷凍うどん 片栗粉 普通はるさめ 上白糖 薄力粉 ごま油	にんじん せり かぶ 大根 ねぎ 切干しだいこん キャベツ	エネルギー 794 Kcal たんぱく質 34.3 g
9	水	○	カレーライス ｺﾝﾆｬｸｻﾗﾀﾞ	豚肉 牛乳 クリーム(乳脂肪)	こめ おおむぎ じゃがいも 薄力粉 こんにゃく 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんご もやし ホールコーン きゅうり	エネルギー 879 Kcal たんぱく質 24.4 g
10	木	○	ご飯 五目スープ シーホー豆腐	豚肉 豆腐 牛乳 うずらたまご	こめ 上白糖 片栗粉 ウェーブワンタン 米ぬか油 ごま油	トマト にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干し椎茸	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 33.4 g
11	金	○	そぼろご飯 いかの松笠焼き 野菜のおろしあえ 白玉ぜんざい ◎鏡開き 	鶏肉 油揚げ いか 豆腐 あずき(乾) 牛乳	こめ おおむぎ 上白糖 白玉粉 米ぬか油	にんじん 小松菜 しょうが もやし 大根 	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 38.3 g
14	月		成人の日				
15	火	○	古代赤飯 紅白すまし汁 魚の香味焼き きんぴらごぼう ◎小正月(こしょうがつ)	めかじき さつま揚げ 豚肉 削り節 こんぶ 豆腐 はんぺん 牛乳	こめ 黒米 こんにゃく 上白糖 白ごま ごま油 米ぬか油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ	エネルギー 750 Kcal たんぱく質 34.4 g
16	水	○	サーモンライス せん切り野菜スープ スパニッシュオムレツ	塩ざけ ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 調理用牛乳 プロセスチーズ	こめ じゃがいも 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん 小松菜 玉葱 ホールコーン エリンギ キャベツ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 30.9 g
17	木	○	四川味噌豆腐丼 ワンタンスープ	豚肉 みそ 木綿豆腐 たまご 牛乳	こめ おおむぎ 上白糖 片栗粉 ワンタンの皮 米ぬか油 ごま油	にんじん にら チンゲンツァイ 唐辛子 ほうれん草 にんにく しょうが たけのこ 玉葱 白菜 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 899 Kcal たんぱく質 34.8 g
18	金	○	胚芽パン ジェリンヌスープ おみくじコロッケ ゆでキャベツ うずらのたまご、ウインナー、いか のどれかが入っています。うずらたまご:大吉 ウインナー:中吉 いか:吉 何がでるでしょう？？	豚肉 大豆 たまご 鶏肉 (うずら卵 ウインナー いか) 牛乳 調理用牛乳	胚芽パン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 米ぬか油	にんじん 玉葱 白菜 キャベツ しょうが にんにく セロリー	エネルギー 877 Kcal たんぱく質 35.9 g
21	月	○	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ ナムル	豚こま たまご 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油 白ごま	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 チンゲンツァイ しょうが にんにく 玉葱 たけのこ もやし セロリー ホールコーン コーンクリーム	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 29.2 g
22	火	○	アップルトースト ｶﾘﾌﾗﾜｰのシチュー ｷｬﾛｯﾄｿｰｽｻﾗﾀﾞ	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん りんご(ジャム) りんご レモン 玉葱 エリンギ ホールコーン カリフラワー キャベツ きゅうり	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 26.4 g
23	水	○	きむたくごはん 広東スープ ジャンボ餃子	豚肉 たまご 豆腐 牛乳	こめ おおむぎ 片栗粉 ぎょうざの皮 米ぬか油 白ごま ごま油	にら にんじん チンゲンツァイ 白菜 キムチ漬け 刻みたくあん にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 30.5 g
24	木	○	長崎チャンポン 野菜チップス みかん ●全国学校給食週間:長崎県郷土料理	豚肉 いか えび なると 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 じゃがいも さつまいも 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 かぼちゃ にんにく しょうが 干し椎茸 もやし キャベツ みかん	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 31.5 g
25	金	○	麦ご飯 ちゃんこ汁 ﾄﾋﾞｳｵいりﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・ﾄﾏﾄｿｰｽ あしたばのごまあえ ●全国学校給食週間:東京都の食材	とびうお 豚肉 豆腐 たまご レンズ豆 豚肉 油揚げ みそ 調理用牛乳 牛乳	こめ おおむぎ パン粉 上白糖 こんにゃくじゃがいも 白ごま 米ぬか油	にんじん ほうれんそう あしたば 玉葱 もやし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 36.7 g
28	月	○	とよま丼 はっと汁 切干大根入りわかめｻﾗﾀﾞ ●全国学校給食週間:宮城県郷土料理	たまご 鶏肉 みそ 牛乳 だしこんぶ カットわかめ 豆腐	こめ おおむぎ 上白糖 焼きふ 片栗粉 白玉粉 こんにゃく 米ぬか油 ごま油 小麦粉	にんじん 干し椎茸 ねぎ 大根 白菜 玉葱 小松菜 切り干し大根 もやし しょうが	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 33.6 g
29	火	○	セルフフィシュバーガー ポトフ ●全国学校給食週間:世界の料理(フランス)	ホキ たまご ベーコン 豚肉 牛乳	薄力粉 パン粉 胚芽パン じゃがいも 米ぬか油	にんじん キャベツ にんにく 玉葱 ホールコーン	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 42.1 g
30	水	○	ジューシー もずくスープ ししゃもの磯辺揚げ パイナップルゼリー ●全国学校給食週間:沖縄県郷土料理	豚肉 焼き竹輪 削り節 たまご 牛乳 ししゃも(生干し) あおのり もずく 粉寒天	こめ もち米 薄力粉 上白糖 米ぬか油	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが グリンピース えのき ねぎ パインジュース パイン缶	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 33.1 g
31	木	○	麦ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮	しろさけ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも 上白糖 片栗粉 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 大根 えのき 白菜 ねぎ	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 37.6 g