



1月のこんだて表



中野区立第五中学校
校長 鈴木 達彦
栄養士 荻輪 留美子

日	献立名	牛乳	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 脂質
8 水	焼肉丼		豚肉, みそ	米, 麦, サラダ油, ごま油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 人参, 玉葱, にら, エリンギ, もやし	870 kcal
	白菜のスープ	○	鶏肉, 豆腐, わかめ	ごま油	しょうが, ねぎ, 人参, 白菜	34.4 g
	さつまいもとりんご煮		さつまいも	さつまいも, 砂糖, バター	りんご	26.9 g
9 木	ご飯			米		796 kcal
	和風ミートローフ	○	豚肉, 鶏肉, 豆腐, 脱脂粉乳, みそ	でんぷん, サラダ油	玉葱, れんこん, 人参	39.8 g
	野菜炒め		干ひじき		ほうれん草, キャベツ, 人参, えのきたけ	24.1 g
	鶏ごぼう汁		かつお節, 鶏肉, 大豆	サラダ油, さといも, 糸こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, ねぎ	
10 金	青菜とハムのピラフ		ハム	米, 麦, バター, サラダ油	玉葱, 人参, コーン, 小松菜	701 kcal
	ホキのトマトソースがけ	○	ホキ	小麦粉, サラダ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, ホールトマト, ほうれん草	35.0 g
	野菜とレンズ豆のスープ		鶏肉, レンズ豆	サラダ油, じゃがいも	セロリー, 人参, 玉葱, キャベツ, ブロッコリー	17.6 g
14 火	ご飯			米		772 kcal
	クロムツの西京焼き	○	むつ, みそ	砂糖		36.2 g
	切干大根のスタミナ炒め		豚肉	サラダ油, 砂糖	切干大根, りょくとうもやし, 人参, 小松菜	24.1 g
	じゃがいものみそ汁		けずり節, 生揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	人参, 玉葱	
15 水	五目うどん		けずり節, 鶏肉, 油揚げ, わかめ	うどん, サラダ油, 砂糖	人参, ごぼう, ねぎ, 干し椎茸, 小松菜	793 kcal
	ちくわの磯部揚げ	○	焼き竹輪, あおのり	揚げ油, 小麦粉		35.6 g
	白玉ぜんざい		あずき, 豆腐	砂糖, 白玉粉		20.6 g
	みかん				みかん	
16 木	ご飯			米		813 kcal
	家常豆腐	○	生揚げ, 豚肉, みそ	サラダ油, ごま油, 砂糖, でんぷん	干し椎茸, ねぎ, 人参, キャベツ, 白菜, たけのこ, しょうが, にんにく	34.9 g
	みそきんぴら		豚肉, みそ	サラダ油, 糸こんにゃく, 砂糖, 白ごま	ごぼう, 人参	26.7 g
	おかか和え		かつお節, おかか		小松菜, 人参, もやし	
17 金	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, サラダ油, ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜	786 kcal
	中華風コーンスープ	○	鶏肉, たまご	サラダ油, じゃがいも, でんぷん	人参, 玉葱, 白菜, コーン, クリームコーン, チンゲン菜	34.4 g
	りんご				りんご	23.7 g
20 月	ご飯			米		814 kcal
	ヤンニョムチキン	世界の料理	鶏肉	揚げ油, でんぷん, 小麦粉, 砂糖, ごま油	にんにく	29.9 g
	大根とわかめのサラダ	韓国	わかめ	ごま油, 砂糖	もやし, 小松菜, 大根, 人参	29.3 g
	うずら卵と野菜のスープ		鶏肉, うずら卵	サラダ油	人参, 玉葱, コーン, えのきたけ, かぶ, チンゲン菜	
21 火	焼肉チャーハン		豚肉	米, サラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, 人参, ザーサイ, 小松菜	717 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉, 豆腐	ごま油, ワンタンの皮	しょうが, ねぎ, 干し椎茸, 人参, ほうれん草	25.0 g
	いももち			じゃがいも, でんぷん, 砂糖, サラダ油		18.8 g
	津のかがやき (柑橘)				津のかがやき (柑橘)	
22 水	チキンカレー	カレーの日	鶏肉, ナチュラルチーズ	米, 麦, サラダ油, バター, 小麦粉, じゃがいも	玉葱, しょうが, にんにく, 人参, セロリー	878 kcal
	彩サラダ	○		サラダ油, 砂糖	白菜, 人参, 黄パプリカ, ほうれん草	27.0 g
	フルーツヨーグルト		無糖ヨーグルト		バイン缶, みかん缶, りんご	28.1 g
23 木	食パン いちごジャム			食パン	いちごジャム	709 kcal
	白身魚のマヨネーズ焼き	○	さわら	マヨネーズ (卵なし), パン粉	パセリ	35.2 g
	ブロッコリーポタージュ		鶏肉, 白いんげん, 牛乳	サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉葱, 人参, ブロッコリー	30.7 g
	フレンチサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 白菜	
24 金	ご飯			米		740 kcal
	ひじきとじゃがいもの煮物	○	鶏肉, 油揚げ, 干ひじき	じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 砂糖	人参	33.0 g
	とびうおつみれ汁		けずり節, とびうおすり身, みそ		しょうが, 白菜, 大根, ねぎ	18.3 g
	だししょうゆ和え				小松菜, 人参, もやし	
27 月	ご飯			米		819 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶり	小麦粉, 揚げ油, 砂糖, でんぷん	しょうが	38.0 g
	野菜の酢じょうゆ和え			砂糖	小松菜, 切干大根, コーン, 人参, もやし	30.0 g
	国清汁 静岡県の郷土料理		けずり節, 豆腐, 油揚げ, みそ	さといも, 糸こんにゃく, ごま油	人参, 大根, ごぼう, ねぎ	
28 火	チリコンカンドック	全国学校給食週間	大豆, 豚肉, ナチュラルチーズ	コッペパン, サラダ油	玉葱, 人参, セロリー, にんにく	726 kcal
	ひじきサラダ	○	干ひじき	砂糖, ごま油	人参, 白菜, 小松菜, 枝豆, コーン, 玉葱	33.3 g
	マカロニスープ		鶏肉	サラダ油, じゃがいも, マカロニ	人参, 玉葱, 大根	28.7 g
29 水	ご飯			米		730 kcal
	鶏のピリ辛焼き	○	鶏肉	ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ	31.8 g
	五色和え			砂糖	人参, 小松菜, もやし, コーン, 干し椎茸	20.4 g
	みそ汁		けずり節, 生揚げ, みそ	さといも	人参, 玉葱, 白菜	
30 木	ご飯			米		735 kcal
	魚の薬味ソース焼き	○	メルルーサ	ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ	36.6 g
	大根の炒め煮		豚肉	サラダ油, 砂糖, でんぷん	大根, 人参, れんこん, 干し椎茸, 小松菜	16.2 g
	みそ汁		けずり節, 油揚げ, わかめ, みそ	さつまいも	かぶ, えのきたけ	
31 金	じゃこ菜ご飯		チリメンジャコ	米, サラダ油, 白ごま	のざわな (塩漬)	722 kcal
	ししゃもフライ	○	ししゃも, たまご, あおのり	小麦粉, パン粉, 揚げ油		36.6 g
	かきたまみそ汁		けずり節, たまご, みそ		干し椎茸, キャベツ, 玉葱, 人参	21.5 g
	おひたし				小松菜, 人参, 白菜	

※献立は入荷等の都合により変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
月平均摂取	773	34.0	23.9	389	113	3.4	4.0	342	0.49	0.64	42	7.3	2.7