



1月献立表



足立区立第六中学校
校長 鶴飼康成
栄養士 竹内美涼

日 曜	献立	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
冬季休業						
8	水		★学乳,鶏こま肉(皮付き),油揚げ,焼き竹輪,たまご,あおのり,絹ごし豆腐,あずき(乾)	冷凍うどん,小麦粉,揚げ油,白玉粉,砂糖,くり	にんじん,だいこん,こまつな,せり,かぶ,干し椎茸	890 kcal 44.8 g 23.1 g 3.5 g
9	木		★学乳,豚ひき肉,大豆,★調理用牛乳,たまご,ウィンナー,うずら卵水煮,★たこ足,白みそ,赤みそ	米,じゃがいも,★バター,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉(生),揚げ油,砂糖,ごま油	玉葱,もやし,にんじん,にんにく(りん茎)	863 kcal 31.2 g 27.5 g 2.6 g
10	金		★学乳,★練乳,ベーコン,★冷凍剥き身あさり,調製豆乳,★調理用牛乳(学乳)	無塩食パン,★バター,サラダ油,砂糖,油,ショートパスタ,小麦粉	にんじん,もやし,キャベツ,玉葱,パセリ,みかん	673 kcal 23.0 g 33.1 g 2.5 g
11	土					
12	日					
成人の日						
14	火		★学乳,木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,★生クリーム(学乳),卵(黄身使用)	米,砂糖,サラダ油,でんぷん,ごま油,さつまいも,★バター,パイシート	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,しょうが,にんにく,にら,もやし,はくさい,りんご	846 kcal 27.4 g 28.4 g 2.5 g
15	水		★学乳,さば,ちりめん,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,砂糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,水菜,だいこん,にんじん,ぶなしめじ,玉葱	712 kcal 33.0 g 23.1 g 2.8 g
16	木		★学乳,たまご,★ピザチーズ,★調理用牛乳(学乳),豆乳,ツナ水煮,ベーコン,大豆	★ココアパン,じゃがいも,油,★バター,砂糖,マカロニ(副食用)	玉葱,,もやし,こまつな,キャベツ,冷凍ホールコーン,だいこん,にんじん,セロリー,にんにく,かぶ	782 kcal 37.3 g 31.8 g 3.6 g
17	金		★学乳,鶏こま肉(皮なし),油揚げ,芽ひじき,にぎす	米,糸こんにゃく,砂糖,でんぷん,揚げ油,しらたき,ごま油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,さやいんげん,しょうが,もやし,こまつな,キャベツ,だいこん,干し椎茸,長ねぎ	712 kcal 30.2 g 23.7 g 4.1 g
18	土					
19	日					
20	月		★学乳,さば,白みそ,蒸しかまぼこ,たまご	米,三温糖,油,でんぷん	しょうが,もやし,えのきたけ,こまつな,にんじん,にら	707 kcal 34.2 g 25.5 g 3.4 g
21	火		★学乳,鶏成鶏肉モモ,★プレーンヨーグルト(学乳),★調理用牛乳(学乳),いんげんまめ,★生クリーム,たまご	★ナン(都学給),油,★バター,はちみつ,サラダ油,砂糖	玉葱,にんにく(りん茎),しょうが,トマト缶詰,キャベツ,もやし,こまつな,もも缶(白桃)	796 kcal 42.0 g 32.7 g 2.6 g
22	水		★学乳,塩づけ,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ	米,小麦粉,じゃがいも,マヨネーズ,ごま油,砂糖,★バター	にんじん,キャベツ,こまつな,冷凍ホールコーン	817 kcal 35.2 g 26.9 g 3.2 g
23	木		★学乳,豚小間,★冷凍むきえび,★いか,板なしかまぼこ,うずら卵水煮,★調理用牛乳(学乳),たまご	冷凍ちゃんぽん,油,ごま油,小麦粉,★バター,砂糖,★チョコチップ,★くるみ,★アーモンド	キャベツ,もやし,にんじん,にんにく(りん茎),こまつな,えのきたけ	884 kcal 37.6 g 37.2 g 2.6 g
24	金		★学乳,くじら肉(赤肉),刻みのり,しらす干し,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,ごま油,小麦粉,でんぷん,揚げ油	にんにく(りん茎),しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,玉葱,ぶなしめじ	759 kcal 40.3 g 18.4 g 2.4 g
25	土					
26	日					
27	月		★学乳,豚小間,たまご,粉寒天,パールアガー,★調理用牛乳(学乳)	米,米粒麦,ごま油,油,じゃがいも,揚げ油,砂糖,いちごジャム(低糖度)	しょうが,はくさいキムチ,にんじん,レモン	775 kcal 25.5 g 21.0 g 3.1 g
28	火		★学乳,豚小間,生揚げ,カットわかめ	米,じゃがいも,こんにゃく,油,砂糖	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし,レモン汁	716 kcal 27.9 g 20.4 g 2.5 g
区中研(給食なし)						
30	木		★学乳,豚小間,レンズまめ(乾),★調理用牛乳(学乳),調製豆乳,★粉チーズ	無塩パン,揚げ油,グラニュー糖,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉,★バター	冷凍ホールコーン,キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),しょうが,みかん	755 kcal 27.6 g 28.4 g 2.0 g
31	金		★学乳,鶏こま肉(皮なし),油揚げ,ししゃも(生干し),たまご,木綿豆腐	米,砂糖,油,でんぷん	にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン	706 kcal 33.1 g 25.1 g 3.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
※都合により献立が変更になる場合があります