



# 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<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>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<br>44.8 g<br>23.1 g<br>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<br>31.2 g<br>27.5 g<br>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<br>23.0 g<br>33.1 g<br>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<br>27.4 g<br>28.4 g<br>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<br>33.0 g<br>23.1 g<br>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<br>37.3 g<br>31.8 g<br>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<br>30.2 g<br>23.7 g<br>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<br>34.2 g<br>25.5 g<br>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<br>42.0 g<br>32.7 g<br>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<br>35.2 g<br>26.9 g<br>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<br>37.6 g<br>37.2 g<br>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<br>40.3 g<br>18.4 g<br>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<br>25.5 g<br>21.0 g<br>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<br>27.9 g<br>20.4 g<br>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<br>27.6 g<br>28.4 g<br>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<br>33.1 g<br>25.1 g<br>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