



# 1月献立表



足立区立第六中学  
校長 葛木 有紀

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	I初-たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	冬季休業					
5	水						
7	水						
8	木	七草うどん ちくわの磯辺揚げ 白玉ぜんざい	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,竹輪,たまご, あずき,あおのり,豆腐	うどん,小麦粉,油,白玉粉,砂糖,	にんじん,こまつな,せり,だいご ん,かぶ,干し椎茸	830 kcal 40.1 g 22.4 g 2.1 g
9	金	ご飯 肉じゃが 玉ねぎドレッシングサラダ	○	牛乳,豚肉,生揚げ,	米,こんにゃく,じゃがいも,砂 糖,油	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,グ リンピース,もやし,キャベツ	712 kcal 24.6 g 18.2 g 2.0 g
10	土						
11	日						
12	月	成人の日					
13	火	ご飯 骨太ふりかけ あじのパン粉焼き ごまあえ みそ汁	○	牛乳,かつお節,あじ,豆腐,油揚 げ,みそ,ちりめん,塩昆布,わか め	米,砂糖,パン粉,ごま,油	こまつな,にんじん,しょうが, キャベツ,もやし,長ねぎ	756 kcal 38.3 g 22.2 g 3.2 g
14	水	四川豆腐丼 中華ドレッシングサラダ さつまいものパイ	○	牛乳,豆腐,豚肉,みそ,たまご,生 クリーム	米,砂糖,でんぷん,さつまいも, パイ,油,ごま油,ごま,バター	にんじん,にら,玉ねぎ,たけの こ,しいたけ,しょうが,にんに く,もやし,はくさい	859 kcal 28.5 g 30.1 g 2.5 g
15	木	ショートニングパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ トマトパスタスープ	○	牛乳,チーズ,たまご,豆乳,ツナ, ベーコン	パン,じゃがいも,砂糖,マカロ ニ,油,バター,ごま	こまつな,にんじん,トマト,玉ね ぎ,グリーンピース,もやし,キャベ ツ,コーン,セロリ,にんにく	777 kcal 34.9 g 38.2 g 3.4 g
16	金	豚キムチ丼 スパイシーポテト 野菜とアーモンドのじゃこサラダ 果物 (みかん)	○	牛乳,ちりめん,豚肉,高野豆腐	米,麦,砂糖,でんぷん,じゃがい も,油,ごま油,アーモンド	にら,にんじん,こまつな,にんに く,玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ,は くさいキムチ,大根,みかん	855 kcal 31.2 g 26.5 g 3.0 g
17	土						
18	日						
19	月	ひじきご飯 にぎすの唐揚げ こぎつねサラダ のっぺい汁	○	牛乳,ひじき,鶏肉,油揚げ,にぎ す	米,こんにゃく,砂糖,でんぷん, じゃがいも,油,ごま油	にんじん,さやいんげん,こまつ な,しょうが,もやし,大根,しい たけ,長ねぎ	703 kcal 27.1 g 22.3 g 3.4 g
20	火	ナン バターチキンカレー いりたまごのミモザサラダ 果物 (みかん)	○	牛乳,ヨーグルト,生クリーム,鶏 肉,いんげん豆,たまご	ナン,はちみつ,砂糖,油,バター	トマト,こまつな,玉ねぎ,にんに く,しょうが,キャベツ,もやし, みかん	740 kcal 39.9 g 32.2 g 2.5 g
21	水	ご飯 サバの西京焼き わさび和え 二つたま汁	○	牛乳,さば,みそ,かまぼこ,たま ご	米,三温糖,でんぷん,油	こまつな,にんじん,にら,しょう が,もやし,えのきたけ	733 kcal 35.1 g 26.0 g 3.3 g
22	木	長崎ちゃんぽん からし和え バナナケーキ	○	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり,か まぼこ,たまご	ちゃんぽん,小麦粉,砂糖,油,ご ま油,バター	にんじん,こまつな,キャベツ,も やし,にんにく,えのきたけ,パナ ナ	735 kcal 35.0 g 24.0 g 2.7 g
23	金	揚げパン 冬のホワイトシチュー カリカリじゃこサラダ	○	牛乳,生クリーム,チーズ,ちりめ ん,鶏肉,レンズ豆,いんげん,豆 乳	パン,砂糖,じゃがいも,小麦粉, 油,バター,ごま油,ごま	にんじん,ブロッコリー,玉ねぎ, マッシュルーム,キャベツ,もや し,コーン	849 kcal 38.9 g 34.6 g 2.9 g
24	土						
25	日						
26	月	ご飯 クジラの竜田揚げ 磯香和え みそ汁	○	牛乳,のり,しらす,クジラ肉,生 揚げ,みそ	米,小麦粉,でんぷん,油	にんじん,こまつな,にんにく, しょうが,キャベツ,もやし,玉ね ぎ,えのきたけ,しめじ	754 kcal 40.6 g 18.1 g 2.5 g
27	火	ご飯 擬製豆腐 いかと野菜のピリ辛和え すまし汁	○	牛乳,わかめ,たまご,鶏肉,豆腐, いか	米,砂糖,でんぷん,油,ごま	にんじん,長ねぎ,たけのこ,しい たけ,しょうが,もやし,キャベツ	703 kcal 32.4 g 21.7 g 2.9 g
28	水	区中研 (給食なし)					
29	木	セルフビーンズコロケバーガー 白菜スープ 桃とアロエのヨーグルト	○	牛乳,ヨーグルト,豚肉,大豆,た まご,ベーコン	パン,じゃがいも,小麦粉,パン 粉,はちみつ,バター,油	にんじん,こまつな,玉ねぎ,キャ ベツ,白菜,しょうが,もも	785 kcal 33.8 g 32.6 g 3.1 g
30	金	小松菜としらすのご飯 さけのごまみそ焼き 豆腐サラダ かきたま汁	○	牛乳,しらす,わかめ,鮭,みそ,豆 腐,たまご	米,砂糖,でんぷん,ごま油,ごま	こまつな,にんじん,糸三つ葉, キャベツ,えのきたけ	701 kcal 38.1 g 20.0 g 3.1 g
31	土						

※都合により献立が変更になる場合があります

