

1月献立表

足立区立第六中学校
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社ギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木 5水 7水	冬季休業					
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,だいこん,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,グリーンピース,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 骨太ぶりかけ 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,でんぶん,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 トマトバスタースープ	○	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 スペイシーポテト 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,でんぶん,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 のっべい汁	○	牛乳,ひじき,鶏肉,油揚げ,にぎす	米,こんにゃく,砂糖,でんぶん,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 二コたまご	○	牛乳,さば,みそ,かまぼこ,たまご	米,三温糖,でんぶん,油	こまつな,にんじん,にら,しょうが,もやし,えのきだけ	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,えのきだけ,バナナ	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,プロッコリー,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,でんぶん,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,えのきだけ,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,でんぶん,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	セルフピーンズクロッケバーガー ^白 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,でんぶん,ごま油,ごま	こまつな,にんじん,糸三つ葉,キャベツ,えのきだけ	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

