# [ 1 月 の 献 立 表 ]

2024年 1月

調布市立第五中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10<br>水 | 七草雑炊 | ○ | 鶏胸肉 | 大根, だいこん葉, かぶ, かぶ(葉), せり, 小松菜 | 米 | 675 kcal |
| | 松風焼 | | 鶏挽肉, 大豆, 赤味噌 | ねぎ | 生パン粉, 砂糖 | 35.2 g |
| | 七福神煮なます | | さつま揚げ（乳卵なし） | 切干し大根, 干し椎茸, 人参, れんこん, いんげん | ごま油, しらたき | 21.3 g |
| | | | | | | 4.3 g |
| 11<br>木 | こぎつねごはん | ○ | 油揚げ | 干し椎茸, 小松菜, 人参 | 米, 砂糖 | 767 kcal |
| | れんこん大豆のつくね | | 大豆, 豚挽肉, 鶏挽肉, 絞り豆腐 | れんこん, こねぎ | 砂糖, でんぷん | 34.3 g |
| | いかと里芋の煮物 | | いか | 人参, 大根, いんげん | 里芋, こんにゃく, 砂糖 | 20.9 g |
| | お汁粉 | | あずき | | 砂糖, トック | 2.6 g |
| 12<br>金 | 味噌ラーメン | ○ | 豚挽肉, 白味噌, 赤味噌 | にんにく, 生姜, 人参, 白菜, もやし, ホールコーン, ニラ, ねぎ | 蒸し中華めん（乳卵なし）, 炒め油, ごま油 | 828 kcal |
| | ほっけのフライ | | ほっけ, 調製豆乳 | 玉葱 | 小麦粉, 生パン粉, パン粉, 揚げ油, ノンエッグマヨネーズ | 37.3 g |
| | じゃが芋のバターしょうゆ | | ベーコン（乳卵なし） | にんにく | 炒め油, じゃがいも, 砂糖, 乳不使用マーガリン | 35.6 g |
| | | | | | | 4.2 g |
| 15<br>月 | しっぽくうどん | ○ | 豚モモ肉, 油揚げ, けずり | 人参, 大根, しめじ, ねぎ, 小松菜 | 冷凍うどん(乳卵なし), 里芋 | 626 kcal |
| | 豆腐のまさご揚げ | | 絞り豆腐, 鶏挽肉, けずり | 小松菜, 人参, 玉葱 | でんぷん, 揚げ油, 砂糖 | 30.5 g |
| | ごまドレッシングサラダ | | わかめ | もやし, 人参, キャベツ | すりごま, 砂糖, サラダ油 | 25.6 g |
| | みかん | | | みかん, | | 3.2 g |
| 16<br>火 | チキンライス | ○ | 鶏胸肉 | 玉葱, 人参, ホールコーン, グリンピース | 米, 炒め油 | 605 kcal |
| | 白身魚ハニーマスタードがけ | | めばる | 玉葱, レモン果汁 | 小麦粉, サラダ油, はちみつ | 28.4 g |
| | エリンギとベーコンソテー | | ベーコン（乳卵なし） | エリンギ, キャベツ, 人参, ホールコーン | 炒め油, ごま油, 砂糖 | 17.8 g |
| | 白菜とかぶのスープ | | 鶏胸肉 | 白菜, かぶ, 人参, もやし | | 3.8 g |
| 17<br>水 | ごはん | ○ | | | 米 | 696 kcal |
| | 家常豆腐 | | 豚モモ肉, 生揚げ, 赤味噌, けずり | 人参, 筍, 干し椎茸, ねぎ, 白菜, ピーマン, にんにく, 生姜 | 炒め油, ごま油, 砂糖, でんぷん | 30.1 g |
| | わかめスープ | | わかめ, けずり | えのきたけ, 白菜, 人参, もやし, ねぎ, 生姜 | ごま油 | 22.1 g |
| | りんご | | | りんご | | 3.1 g |
| 18<br>木 | ケークサレ | ○ | ウィンナー（乳卵なし）, チーズ, 卵, 調製豆乳 | かぼちゃ, 玉葱 | 小麦粉, 強力粉, 砂糖, 乳不使用マーガリン | 737 kcal |
| | ボルシチ | | 豚モモ肉, 豆乳クリーム（植物性脂肪） | 玉葱, 人参, かぶ, セロリー, キャベツ | 炒め油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油 | 30.0 g |
| | マメなサラダ | | 大豆, レッドキドニー | 枝豆, ホールコーン, キャベツ, もやし, 生姜, 玉葱 | 砂糖, サラダ油 | 36.0 g |
| | | | | | | 3.3 g |
| 19<br>金 | ビビンバごはん | ○ | 豚挽肉 | 豆もやし, 人参, にんにく, ねぎ, 小松菜 | 米, 炒め油, 砂糖, ごま油 | 706 kcal |
| | 小魚の南蛮漬 | | メヒカリ | ねぎ, 生姜 | でんぷん, 揚げ油, 砂糖 | 34.2 g |
| | もやしと枝豆の中華あえ | | | もやし, 小松菜, 人参, 枝豆 | 砂糖, ごま油 | 26.9 g |
| | キムチ入り卵スープ | | 卵, 豚モモ肉, けずり | 玉葱, キムチ, 白菜, 人参, ねぎ | でんぷん | 4.4 g |
| 22<br>月 | 梅若ごはん | ○ | わかめ | カリカリ梅 | アルファ化米 | 638 kcal |
| | 茶碗蒸し | | 卵, けずり, かまぼこ（乳卵なし） | 生しいたけ, みつば | | 26.2 g |
| | 豚バラ大根 | | 豚バラ肉 | 生姜, にんにく, 大根, 白菜, 人参, ねぎ, しめじ | 炒め油, こんにゃく, 砂糖, でんぷん | 28.1 g |
| | みかん | | | みかん, | | 2.7 g |
| 23<br>火 | 鶏ごぼうピラフ | ○ | 鶏胸肉 | 人参, ごぼう, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース | 米, 炒め油 | 634 kcal |
| | いかのピリカラフル | | いか | 生姜, 赤ピーマン, ピーマン, 黄ピーマン, にんにく | でんぷん, 揚げ油, ごま油, 砂糖 | 31.1 g |
| | ポテコーン | | | ホールコーン | 炒め油, じゃがいも | 17.1 g |
| | 森のきのこスープ | | 鶏胸肉 | 生しいたけ, しめじ, えのきたけ, 玉葱, ほうれんそう, 人参 | | 3.7 g |
| 24<br>水 | セルフおにぎり | ○ | 焼きのり | | 米 | 626 kcal |
| | 鮭の塩焼き | | 鮭 | | | 33.4 g |
| | 炒めたくあん | | | たくあん漬 | ごま油, 白ごま | 15.6 g |
| | 豚汁 | | 豚モモ肉, 木綿豆腐, けずり, 白味噌, 赤味噌 | ごぼう, 大根, 人参, ねぎ | 炒め油, 里芋, こんにゃく | 2.5 g |
| | りんご | | | りんご | | |
| 25<br>木 | 米粉パン | ○ | | | 米粉ミックス粉パン | 640 kcal |
| | いちごジャム | | | いちごジャム(低糖度) | | 35.4 g |
| | くじらの竜田揚げ | | くじら肉(赤肉) | にんにく, 生姜 | でんぷん, 揚げ油 | 22.8 g |
| | キャベツソテー | | | にんにく, 玉葱, もやし, キャベツ | 炒め油 | 4.0 g |
| | 昔のワンタンスープ | | 豚挽肉, けずり | 生姜, もやし, 小松菜, ねぎ, 人参 | でんぷん, ワンタンの皮, ごま油 | |
| 26<br>金 | ソフト麺ミートソース | ○ | 豚挽肉, レンズまめ | にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, セロリー, グリンピース | ソフト麺（乳卵なし）, 炒め油 | 698 kcal |
| | たっぷり野菜スープ | | 鶏胸肉 | 玉葱, 人参, ほうれんそう, ホールコーン, キャベツ, ブロッコリー | じゃがいも | 29.1 g |
| | おかしな目玉焼き | | 寒天, ゼラチン, 調製豆乳 | 黄桃 | 砂糖 | 18.9 g |
| | | | | | | 3.6 g |
| 29<br>月 | カレーライス | ○ | 豚モモ肉 | にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, グリンピース, りんご | アルファ化米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油 | 728 kcal |
| | フルーツ入りサラダ | | | キャベツ, きゅうり, もやし, みかん缶 | サラダ油 | 24.4 g |
| | 青のりビーンズ | | 大豆, 青のり | | でんぷん, 揚げ油 | 31.5 g |
| | | | | | | 2.6 g |
| 30<br>火 | ごはん | ○ | | | 米 | 640 kcal |
| | もんじゃ春巻き | | 豚挽肉, さきいか, ピザチーズ | キャベツ | 炒め油, 小麦粉, 春巻きの皮, 揚げ油 | 26.5 g |
| | 小松菜と糸寒天のサラダ | | 細寒天 | きゅうり, キャベツ, 人参, 小松菜 | サラダ油, ごま油, 砂糖 | 18.1 g |
| | ムロアジのつみれ汁 | | むろあじ, 味噌, 絹ごし豆腐, けずり | 生姜, ねぎ, 大根, ごぼう, 人参, 白菜, あしたば | でんぷん | 2.9 g |
| 31<br>水 | きな粉豆乳トースト | ○ | 調製豆乳, きな粉 | | 食パン（乳卵なし）, 砂糖 | 685 kcal |
| | 鮭ときのこのシチュー | | 鮭, 鶏胸肉, いんげんまめ, 調製豆乳, 豆乳クリーム | 玉葱, 人参, しめじ, マッシュルーム | 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉 | 33.5 g |
| | ひじきサラダ | | 干ひじき, ロースハム | 大根, 人参, きゅうり, キャベツ, 生姜, ねぎ | 砂糖, ごま油 | 28.2 g |
| | | | | | | 3.1 g |

**学校給食週間**

**『昔の給食』**

材料の仕入れの都合により，献立を変更することがあります。ご承知ください。