



# 1月 予定献立表



大田区立大森第八中学校  
 校長: 大山 剛史  
 栄養士: 平松 秋生

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	すずしろご飯		油揚げ	精白米,もち米,ごま油,上白糖	だいこん,小松菜	783 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	大豆,ちりめんじゃこ	揚げ油,でん粉,さつまいも,上白糖,白いりごま		27.0 g
	七草すいとん		生揚げ	白玉粉,薄力粉	しょうが,にんじん,だいこん,かぶ,はくさい,しめじ,せり,かぶの葉	20.3 g
13 火	わかめごはん		わかめ	精白米,米粒麦		735 kcal
	ごま肉じゃが	○	豚肉,生揚げ	サラダ油,しらたき,じゃがいも,三温糖,白すりごま,白いりごま	にんじん,たまねぎ	29.0 g
	大根の三色和え		かつお節		だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,レモン	21.3 g
14 水	きのこのミートソーススパゲティ		ベーコン,豚肉,レンズまめ,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,ホールトマト,マッシュルーム	730 kcal
	パリパリサラダ	○		ワンタンの皮,揚げ油,サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,しょうが	29.8 g
	ミルクコーヒーゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	上白糖		26.8 g
15 木	豚肉とごぼうの柳川井		豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,上白糖,でん粉	たまねぎ,ごぼう,ねぎ,小松菜	795 kcal
	白菜の柚子和え	○	油揚げ	上白糖	はくさい,にんじん,ゆず	30.9 g
	白玉ぜんざい		あずき	上白糖,冷凍白玉		19.8 g
16 金	セルフフィッシュサンド		もうか,鶏卵	丸パン,薄力粉,パン粉,揚げ油,上白糖		777 kcal
	かぶのシチュー	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,豆乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,かぶ,かぶの葉	39.0 g
	ポンカン				ぼんかん	30.4 g
19 月	さつまいもご飯			精白米,米粒麦,さつまいも,黒いりごま		711 kcal
	千草焼き	○	鶏肉,ほしひじき,鶏卵	サラダ油,上白糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜	33.1 g
	鱈のちり鍋風		たら,木綿豆腐	でん粉,揚げ油,つきこんにやく	しょうが,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ	24.0 g
20 火	チキンカレー		鶏肉,鶏がら,粉チーズ	精白米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	817 kcal
	ひよこ豆とチーズのサラダ	○	ひよこまめ,ダイスチーズ	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	27.4 g
	果物(いちご)				いちご	29.4 g
21 水	ミルクパン			ミルクパン		751 kcal
	マカロニグラタン	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ	サラダ油,マカロニ,バター,薄力粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	31.7 g
	ジュリエンスープ		ベーコン,鶏がら	バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ	35.1 g
22 木	プルコギ丼		豚肉	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,でん粉,白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	712 kcal
	卵とわかめのスープ	○	鶏肉,鶏卵,カットわかめ	でん粉	にんじん,たまねぎ,しめじ	28.0 g
	果物(りんご)				りんご	21.3 g
23 金	麦ごはん			精白米,押麦		703 kcal
	鮭の塩焼き	○	生鮭			38.5 g
	青菜とえのきのおひたし		かつお節	ごま油,三温糖	もやし,にんじん,小松菜,えのきたけ	19.6 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	ごま油,こんにやく,じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	
26 月	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン,揚げ油,上白糖		729 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉,鶏がら	サラダ油,中ざら糖,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	28.4 g
	シーザーサラダ		クリームチーズ	サラダ油,上白糖,食パン	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,にんにく	32.3 g
27 火	五目ごはん		鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	にんじん,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん	742 kcal
	ゼリーフライ	○	おから,牛乳,豚肉,鶏卵	じゃがいも,薄力粉,サラダ油,パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,ねぎ	25.4 g
	キャベツのごま和え			上白糖,白すりごま,白いりごま	にんじん,もやし,キャベツ	28.1 g
28 水	キムタクごはん		豚肉	精白米,米粒麦,ごま油,いりごま	白菜キムチ,たくあん漬	730 kcal
	ぎせい豆腐	○	鶏肉,絞り豆腐,鶏卵	サラダ油,上白糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,万能ねぎ	31.5 g
	みそ汁		生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ	23.4 g
	りんごゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース	
29 木	ご飯			精白米,米粒麦		848 kcal
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	揚げ油,でん粉,上白糖	しょうが,ごぼう,えだまめ	31.1 g
	ごま酢和え			白いりごま,上白糖	もやし,にんじん,きゅうり	35.9 g
	けんちょう		油揚げ,木綿豆腐	サラダ油,上白糖	だいこん,にんじん,干しいたけ	
30 金	長崎ちゃんぽん		豚肉,焼き竹輪,かまぼこ,鶏がら,豚骨,牛乳,むきえび,いか	中華めん,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,もやし	725 kcal
	昆布サラダ	○	塩昆布	ごま油,上白糖	にんじん,はくさい,小松菜	32.7 g
	大学芋			揚げ油,さつまいも,上白糖,水あめ,黒いりごま		22.5 g