



1月



献立表



令和元年度
足立区立第十二中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤色の仲間 体を作る元になるもの		緑色の仲間 体の調子を整えるもの		黄色の仲間 熱や力の元になるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
8	水	○	☆季節の献立☆ 七草うどん おみくじコロケ 菊花みかん	鶏肉 生揚げ うずら卵 隠元豆 たこ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん セリ かぶ(葉)	大根 かぶ えのき 干しいたけ 玉ねぎ みかん	うどん じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	バター ごま油	792	33.1
9	木	○	パン チーズオムレツ アーモンドサラダ ポタージュスープ	たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	パン じゃが芋 砂糖	アーモンド 油 バター	789	29.5
10	金	○	ねぎ塩豚丼 みそ汁 白玉だんご	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ きな粉	牛乳 わかめ	にんじん なら こまつな	にんにく もやし 玉ねぎ レモン ねぎ	米 黒砂糖 白玉粉	ごま油	874	32.6
14	火	○	☆季節の献立☆ あずきご飯 鶏の八幡巻き なます かき玉汁	あずき 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう きゅうり きゃべつ えのき ねぎ	米 じゃが芋 もち米 砂糖	ごま	772	32.3
15	水	○	パン ししゃもの2色フライ ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン 豚肉 隠元豆	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ	パン じゃが芋 小麦粉 マカロニ	アーモンド 油 バター	839	31.4
16	木	○	☆給食メニューコンクール作品☆ ビビンバ わかめスープ トッポギあんこのフルーツ添え	豚肉 たまご 鶏肉 あずき 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	コーン もやし 玉 ねぎ しょうが なす パイン もも みかん	米 麦 トック しらたき 砂糖	ごま油	835	28.0
17	金	○	☆野菜の日献立☆ ご飯 いかの葉味焼き 春雨大根のピリ辛炒め みそ汁	いか 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな なら	にんにく 玉ねぎ 大根 しょうが	米 砂糖 春雨 じゃが芋	ごま油	776	32.5
20	月	○	☆もりもり給食ウイーク☆ パン ブロッコリーグラタン マカロニスープ いちご	鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ コーン きゃべつ にんにく いちご	パン マカロニ 小麦粉	バター 油	750	32.0
21	火	○	麻婆丼 ナムル キャロットゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 玉ねぎ もやし オレンジジュース	米 砂糖	ごま油	783	31.5
22	水	○	ご飯 鮭の香味焼き 生姜和え みそ汁	サケ 油揚げ 豆腐 たまご みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ 玉ねぎ えのき	米	ごま	764	36.7
23	木	○	タンメン てりやきまん パイナップル	豚肉 うずら卵 いか えび 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん なら	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 白菜 パイン	中華麺 小麦粉 砂糖	ごま油	847	36.6
24	金	○	☆セレクト給食☆ ドライカレー ひじきサラダ セレクトパイ(南瓜orさつま芋)	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム ひじき チーズ	にんじん ビーマン (南瓜)	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく きゅうり れんこん きゃべつ コーン	米 しらたき はるまき皮 小麦粉 砂糖 (さつま芋)	ごま油 バター	908	29.0
27	月	○	☆全国学校給食週間☆ ご飯 鮭の塩焼き 浅漬け すいとん	サケ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり きゃべつ レモン ごぼう 大根	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	766	34.9
28	火	○	☆カムかむデー☆ パエリア 小魚のバジル揚げ きのこチャウダー	鶏肉 はたはた いか えび	牛乳 生クリーム	にんじん ビーマン	玉ねぎ しょうが にんにく えのき マッシュルーム しめじ	米 じゃが芋 小麦粉	バター 油	831	34.6
29	水	○	パスタペスカトーレ フレンチサラダ スイートポテト	いか たまご えび 隠元豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ビーマン パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり コーン	パスタ 砂糖 さつま芋	栗油 バター	841	33.8
30	木	○	ご飯 せいだのたまじ ごま酢和え ほうとう風汁	みそ 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 南瓜	きゃべつ もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 白菜	米 じゃが芋 砂糖 うどん 春雨	ごま油	814	21.1
31	金	○	キムチチャーハン ワンタンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キムチ きゃべつ 玉ねぎ きゅうり もやし ねぎ もも みかん	米 ワンタン皮 はちみつ 砂糖 麦	ごま油	795	24.0

※行事、予算、食材料の都合により献立を変更する場合があります。
 ※両面印刷で、裏は「食育だより」です。
 ※牛乳は毎日つきます。

お知らせ

令和元年度の給食費の口座引き落としは、2月6日(木)が最後になります。
 給食費が未納になりますと、食材の安定した購入や、品質の良い物資の購
 入に支障をきたす恐れがあります。
 未納がないよう残高をご確認いただき、忘れずに給食費の納入をよろしくお
 願いいたします。