



1月献立表



港区立三田中学校

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	その他	1杯たんぱく質	
1 1 水	ご飯	○		精白米		水	841 kcal	
	鏡開き献立							
	ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, 水, みりん	35.6 g	
	紅白なます			上白糖	人参, 大根	塩, 酢		
	花ふのすまし汁		わかめ	麩	人参, 長ねぎ, 玉ねぎ	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
あんこ白玉団子	豆腐	白玉粉, 小豆, 三温糖		水, 塩				
1 2 木	コッペパン(いちごジャム)	○		コッペパン	いちごジャム		845 kcal	
	ラザニア		鶏肉, 大豆, 牛乳, チーズ	ラザニア, オリーブ油, 薄力粉, バター	にんにく, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, 水, トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, オレガノ, バジル	38.6 g	
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油, じゃが芋	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, トマト缶, トマトジュース	水, 鶏がら, トマトピューレ, 塩, こしょう		
1 3 金	味噌ラーメン	○	鶏肉, みそ	中華麺, 油	しょうが, にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, デンメシジャン, コチュジャン, 醤油, こしょう	863 kcal	
	のり塩ポテトビーンズ		大豆, 青のり	油, じゃが芋, でん粉		塩	36.1 g	
	抹茶ケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 薄力粉, バター, 甘納豆(あずき)		抹茶, ベーキングパウダー		
1 6 月	ご飯	○		精白米		水	799 kcal	
	揚げギョウザ		鶏肉, 大豆	油, ぎょうざの皮, 油, でん粉	にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, たら	酒, 塩, こしょう, 醤油, 水	31.1 g	
	野菜の中華和え			上白糖, ごま油, 白ごま	ほうれん草, もやし	醤油, トウバンジャン, からし		
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, きくらげ, 長ねぎ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油		
1 7 火	ご飯	○		精白米		水	804 kcal	
	ヤンニョムチキン		鶏肉	油, でん粉, 三温糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	食塩, こしょう, 醤油, 酒, みりん, 酢, コチュジャン	36.7 g	
	もやしのナムル			ごま油, 白ごま	人参, 小松菜, もやし	塩, 醤油		
	トッポギ		鶏肉	トック, 三温糖, 白ごま	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 白菜, キムチ	水, 鶏がら, コチュジャン, 醤油, 酒		
1 8 水	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン, バター	にんにく	パセリ	704 kcal	
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋, 油	人参, きゅうり, 枝豆, 玉ねぎ	酢, 醤油, 塩, こしょう, バジル	26.7 g	
	クラムチャウダー		鶏肉, あさり, 牛乳	油, じゃが芋, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, ほうれん草, しめじ, しょうが	白ワイン, 水, 鶏がら, 塩, こしょう		
	りんご				りんご			
1 9 木	ご飯	○		精白米		水	781 kcal	
	いかとさつま芋の天ぷら		いか	油, 薄力粉, でん粉, さつま芋, 三温糖		水, 塩, ベーキングパウダー, 酒, 醤油, みりん	25.8 g	
	ごぼうサラダ			油, 三温糖, 白ごま, ごま油	ごぼう, 人参, もやし, きゅうり	醤油, 酢, 塩		
	白菜の味噌汁		豆腐, わかめ, みそ, みそ		白菜, 長ねぎ, 人参	水, だし削り節		
2 0 金	みそカツ丼	○	豚肉, 八丁みそ	精白米, 薄力粉, パン粉, 油, 三温糖, 白ごま	キャベツ	水, 塩, こしょう, 醤油, 酒, みりん	956 kcal	
	ほうれん草のごま和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, ほうれん草	醤油	37.8 g	
	えのきのすまし汁		豆腐, わかめ		えのき, 長ねぎ, 大根	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
2 3 月	バエリア	○	鶏肉, いか, あさり	精白米, 油, オリーブ油	玉ねぎ, ビーマン, 赤ビーマン, マッシュルーム, にんにく	水, 塩, 鶏がら, サフラン, 白ワイン, こしょう	871 kcal	
	野菜スープ		鶏肉	油	セロリ, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草, 人参, しょうが	水, 鶏がら, 塩, こしょう	30.5 g	
	チュロス(ココア)		鶏卵	油, 中力粉, バター, グラニュー糖		水, ココア		
2 4 火	チキンカレーライス	○	鶏肉, ヨーグルト, チーズ	精白米, 油, じゃが芋, レンズ豆, 薄力粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト	水, 赤ワイン, チャツネ, 中濃ソース, 食塩, こしょう, カレー粉, ガラムマサラ, クミン, チリパウダー, 醤油, 鶏がら	801 kcal	
	ツナサラダ		ツナ	三温糖, 油	人参, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	醤油, 塩, 酢	30.3 g	
	みかん				みかん			
2 5 水	ご飯	○		精白米		水	738 kcal	
	鯨の竜田揚げ		鯨肉	油, でん粉	にんにく, 玉ねぎ, しょうが	酒, 醤油, みりん	37.2 g	
	白菜のおかか和え		糸削り節		白菜, 小松菜, 人参	塩, みりん, 醤油		
	じゃが芋のみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水, だし削り節		
2 6 木	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, 上白糖, グラニュー糖			768 kcal	
	クリームシチュー		鶏肉, 牛乳	油, じゃが芋, バター, 薄力粉, いんげん豆	玉ねぎ, 人参, ほうれん草, しめじ, しょうが	白ワイン, 水, 鶏がら, 塩, こしょう	28.8 g	
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ, みかん, 黄桃	水, サイダー		
2 7 金	ご飯	○		精白米		水	674 kcal	
	サバとししゃもの塩焼き		さば, ししゃも			酒, 塩, こしょう	32.1 g	
	白菜ときゅうりの即席漬け			ごま油, 上白糖	きゅうり, 白菜	塩, 醤油, 酢		
	大根の味噌汁		豆腐, わかめ, みそ		大根, 長ねぎ, しょうが	水, だし削り節		
3 0 月	ねぎ塩鶏丼	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, 白ごま, ごま油	長ねぎ, もやし, にんにく, こねぎ	水, 酒, 塩, こしょう	871 kcal	
	具だくさんの味噌汁		鶏肉, 豆腐, みそ	油	人参, 大根, 長ねぎ, しょうが	水, だし削り節	41.6 g	
	もちもち豆腐ドーナツ		豆腐, きな粉	白玉粉, 三温糖, 薄力粉, 油, グラニュー糖		水, ベーキングパウダー		
3 1 火	かき玉うどん	○	鶏肉, わかめ, 鶏卵	うどん, でん粉	しいたけ, 大根, 人参, 葉ねぎ, 玉ねぎ	酒, 水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 薄口醤油	611 kcal	
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参, 小松菜, もやし	醤油, みりん	25.9 g	
	チョコバナナ			チョコレート	バナナ			