

# 令和3年 1月 献立表

志村第一中学校



日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
5	火		始業式 (給食はありません)						
6	水	○	ちらし寿司 ☆お正月料理☆ 銀鱈のにんにく味噌焼き お雑煮	米, 砂糖, 白ごま, ごま油, 白玉団子, 里芋	牛乳, 油揚げ, 銀さわら, 赤 みそ, 鶏肉	筍, 人参, ごぼう, れんこん, さや いんげん, にんにく, 生姜, 白菜, 大根, 小松菜	786	31.5	
7	木	○	七草うどん ☆春の七草☆ ごま味噌和え 果物(りんご)	冷凍うどん, 油, 白すりご ま, 練りごま, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚ばら肉, 油揚げ, か まぼこ, ツナ油漬け, 白み そ	人参, 大根, かぶ, せり, 小松菜, キャベツ, 枝豆, コーン, りんご	752	28.1	
8	金	○	和風カレー丼 ☆鏡開き献立☆ はちみつ醤油和え 白玉ぜんざい	米, 油, 砂糖, でんぷん, は ちみつ, 白玉粉, 上新粉	牛乳, 鶏肉, うずら卵水煮, 生わかめ, 小豆	生姜, 玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, 小 松菜, きゅうり, 白菜	867	27.3	
11	月		成人の日						
12	火	○	釜焼きビビンバ アーモンドサラダ 春雨スープ	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ご ま, じゃがいも, アーモン ドスライス, 春雨	牛乳, 豚肉, 鶏肉	生姜, にんにく, 長ねぎ, 小松 菜, 人参, もやし, キャベツ, きゅ うり, コーン, 玉ねぎ, いら	760	28.9	
13	水	○	ツナマヨサンド ジャーマンポテト 具だくさん野菜スープ	コッペパン, マヨネーズ, じゃがいも, 油	牛乳, ツナ油漬け, ヨーグ ルト, サラダチーズ, ベー コン, 鶏肉	玉ねぎ, にんにく, コーン, パセ リ, セロリー, 人参, キャベツ, 大 根, 小松菜	750	27.9	
14	木	○	豚肉と小松菜の混ぜご飯 白身魚の唐揚げ みそ汁	米, 油, 三温糖, 小麦粉, コーンスターチ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, パサ, たまご, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	えのきたけ, 小松菜, 人参, 大 根, キャベツ, 玉ねぎ, 長ねぎ	764	32.5	
15	金	○	ハッシュドビーフ ☆和牛肉の学校 カラフルサラダ 給食提供事業☆ 果物(パイン)	米, 油, 黒砂糖, バター, 小 麦粉, 生クリーム, 砂糖	牛乳, 牛肉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, マッ シュルーム, トマトピューレ, こ んにやく, 人参, 小松菜, 枝豆, コーン, パイン	878	26.8	
18	月	○	コーン茶飯 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁	米, 油, 砂糖, 白すりごま, でんぷん	牛乳, 鮭, 白みそ, 油揚げ, たまご	コーン, 生姜, キャベツ, 人参, ピーマン, 玉ねぎ, 小松菜, 長 ねぎ	756	35.8	
19	火	○	ミートソースドッグ バジルドレッシングサラダ ホワイトシチュー	コッペパン, 油, 小麦粉, 砂 糖, オリーブ油, じゃがい も, バター, 生クリーム	牛乳, 豚ひき肉, レンズ豆, サラダチーズ, 生わかめ, 鶏肉, 白いんげん豆, 調理 用牛乳	人参, 玉ねぎ, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, コーン, 赤 ピーマン, マッシュルーム, 小 松菜	834	33.5	
20	水	○	回鍋肉丼 海藻スープ サイダーゼリー	米, 油, 砂糖, でんぷん, ご ま油, 白ごま	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 生揚 げ, もずく, 生わかめ, 粉寒 天	生姜, にんにく, 筍, キャベツ, 玉 ねぎ, 長ねぎ, 人参, ピーマン, コーン, えのきたけ, しめじ, 小 松菜, みかん缶	796	29.5	
21	木	○	鶏ごぼうご飯 板橋ふれあい にぎすのサラサ揚げ 農園会給食 おろし和え 長ねぎとなめこのみそ汁	米, 油, 砂糖, でんぷん	牛乳, 鶏肉, にぎす, 油揚 げ, 豆腐, 生わかめ, 白み そ, 赤みそ	ごぼう, 人参, さやいんげん, 生 姜, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 大根, なめこ, 長ねぎ	754	29.4	
22	金	○	タンメン ナムル さつまいものメープル煮	むし中華めん, 油, ごま油, 砂糖, 白すりごま, さつま いも, メープルシロップ	牛乳, 豚ばら肉, いか, なる と	人参, キャベツ, コーン, いら, 生 姜, にんにく, きゅうり, 小松菜, こんにやく, 長ねぎ	755	26.6	
25	月	○	ご飯 ☆受験応援献立☆ チキンタレカツ ごま和え みそ汁	米, 小麦粉, パン粉, ざら め, でんぷん, 白すりごま, 練りごま, 油, 砂糖, じゃが いも	牛乳, 鶏むね肉, たまご, ひ じき, 白みそ, 赤みそ	生姜, きゅうり, 人参, 白菜, 小松 菜, 大根, ごぼう, こんにやく, 長 ねぎ	812	33.7	
26	火	○	麻婆豆腐丼 薬味たっぷりサラダ 果物(りんご)	米, 油, 砂糖, ごま油, でん ぷん, 白すりごま	牛乳, 豆腐, 鶏ひき肉, 大 豆, 赤みそ	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, 筍, いら, キャベツ, コーン, 小松菜, 長ねぎ, りんご	827	29.8	
27	水	○	わかめご飯 うずら入り筑前煮 カリカリじゃこサラダ	米, 白ごま, 油, じゃがい も, 三温糖, ざらめ, ごま 油, 砂糖	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏 肉, 白ちくわ, うずら卵水 煮, ちりめんじゃこ	人参, ごぼう, れんこん, 干し椎 茸, こんにやく, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 玉 ねぎ	770	28.7	
28	木	○	中華炊き込みご飯 ツナの南蛮ソース じゃがもちスープ	米, もち米, 油, ごま油, 砂 糖, 白すりごま, じゃがい も, でんぷん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ油 漬け, 生わかめ, ベーコン	人参, 筍, 小松菜, きゅうり, キャ ベツ, 長ねぎ, 玉ねぎ, いら	787	26.1	
29	金	○	キンピラドッグ マカロニソテー 彩り野菜スープ	コッペパン, 油, 砂糖, ごま 油, 白ごま, マカロニ, じゃ がいも	牛乳, 豚ばら肉, サラダ チーズ, ベーコン, 鶏肉	ごぼう, 人参, にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム, トマ ト缶, トマトペースト, 枝豆, コー ン, 小松菜	751	30.8	

全国学校給食週間

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。  
 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
 ★ 1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1月分平均	788	29.8
板橋区学校給食摂取基準	820	31.0

