



1月予定献立表



令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名			主な使用食材					エネルギー	
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
8水	わかめもち麦ご飯	行事：人日の節句(七草の節句) おみくじコロッケ	春の七草味噌汁	豚ひき肉、たまご、ウィンナー、ソーセージ、たご、生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、炊き込みわかめ、プロセスチーズ、粉末煮干し	米、米粒麦、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、上白糖	バター、油	にんじん、せり、かぶ(葉)	たまねぎ、だいこん、かぶ(根)、はくさい	766 Kcal 26.1g 25.6g 2.4g
9木	はちみつバタートースト	世界の料理：ジョージア シュクメリリ	にんじんドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳、生クリーム、ピザチーズ、粉チーズ	無塩食パン、はちみつ、小麦粉、さつまいも	バター、油	コリアンダー、にんじん、ごまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	746 Kcal 26.9g 32.6g 2.2g
10金	行事：鏡開き かうどん	千草和え	郷土料理 大阪府 船場汁	油揚げ、豚肉、椎茸、たまご	牛乳	もち、上白糖、冷凍うどん	油、白ごま	にんじん、ごまつな	たまねぎ、干しいたけ、はくさい、ねぎ、キャベツ、もやし	768 Kcal 33.6g 27.8g 2.8g
14火	麦ご飯	厚揚げ入り卵焼き	切干大根の炒め煮	豚ひき肉、生揚げ、たまご、油揚げ、さば、木綿豆腐	牛乳	米、米粒麦、上白糖	油	にんじん、ごまつな、さやいんげん	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、切干しだいこん、だいこん、ねぎ	763 Kcal 33.9g 27.0g 2.4g
15水	スパゲティツナトマトソース	シーフードサラダ	フルーツヨーグルト	ベーコン、ツナ、えび、いか	牛乳、粉チーズ、ヨーグルト、スキムミルク	スパゲティ、小麦粉、三温糖	油、オリーブ油、バター	にんじん、ホールトマト、ピーマン、ごまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	813 Kcal 33.5g 28.0g 2.7g
16木	イカフライドッグ	白いんげん豆のシチュー	旬の果物 みかん	いか、たまご、ベーコン、豚肉、白いんげん	牛乳、生クリーム	無塩パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、米粉	油	にんじん、ごまつな	キャベツ、セロリ、たまねぎ、ホールコーン、みかん	812 Kcal 39.4g 29.7g 2.5g
17金	もち麦ご飯	世界の料理：韓国 ヤンニョムチキン	のりチョレギサラダ	鶏肉、たまご、木綿豆腐	牛乳、耐熱系寒天、もみのり、生わかめ	米、米粒麦、小麦粉、でんぷん、はちみつ、上白糖、トック	油、ごま油、白ごま	ごまつな	にんにく、しょうが汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	839 Kcal 29.8g 32.2g 2.3g
20月	ピザトースト	スパイシーポテトビーンズ	旬の野菜 小松菜のクリーム煮	ベーコン、大豆、あさり、レンズ豆、まめ、豆乳	牛乳、ピザチーズ、スキムミルク、生クリーム	無塩食パン、じゃがいも、でんぷん	油	にんじん、ホールトマト、ピーマン、ごまつな	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	763 Kcal 34.6g 33.3g 2.3g
21火	郷土料理 京都府 衣笠井	ひじきのツナサラダ	旬の野菜 りんご	凍り豆腐、油揚げ、たまご、ツナ	牛乳、芽ひじき	米、米粒麦、三温糖、でんぷん、上白糖	油	ごねぎ、ごまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン、りんご	774 Kcal 31.2g 27.6g 2.6g
22水	旬の魚 豚肉の五目ご飯	わかさぎのスパイス揚げ	ごま和え	豚肉、油揚げ、鶏肉、たまご、かまぼこ、絹ごし豆腐	牛乳、わかさぎ	米、米粒麦、上白糖、しょうたき、小麦粉、でんぷん	油、白ごま、ゴマペースト	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、ごまつな	たけのこ、干しいたけ、キャベツ、もやし	781 Kcal 35.4g 30.4g 3.0g
23木	郷土料理 山梨県 ほうとう	レバーポテト	旬の果物 ぽんかん	豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚レバー	牛乳、粉末煮干し	冷凍ほうとう、じゃがいも、でんぷん、米粉、上白糖	油、白ごま	にんじん、かぼちゃ、ごまつな	だいこん、はくさい、ねぎ、しょうが、ぽんかん	728 Kcal 34.0g 23.2g 2.7g
24金	もち麦おむすび	鮭の塩焼き	青菜と糸寒天の和え物	生鮮系刺し身、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、耐熱系寒天	米、米粒麦、上白糖、ごんぱく、じゃがいも		ごまつな、にんじん	もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	722 Kcal 35.0g 21.6g 2.7g
27月	きなこ揚げパン	ミートボールのトマトシチュー	パンフキンサラダ	きん粉、ベーコン、豚ひき肉、たまご	牛乳、粉チーズ	無塩パン、上白糖、はちみつ、じゃがいも、小麦粉、でんぷん	油、バター	かぼちゃ、にんじん、ホールトマト、パセリ	キャベツ、きゅうり、セロリ、にんにく、たまねぎ	755 Kcal 24.7g 37.6g 2.2g
28火	麦ご飯	鯨の竜田揚げ	アーモンド和え	くしろ、油揚げ、白みそ	牛乳	米、米粒麦、上白糖、でんぷん、米粉、ごんぱく	油、アーモンド、ねりごま	ごまつな、にんじん	にんにく、だいこん、りんご、たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ	762 Kcal 33.7g 22.2g 2.3g
29水	墨田区名物 すみちゃんカレー	郷土料理 東京都 ちゃんこ汁	豆のサラダ	鶏肉、油揚げ、ひよこ豆、調整豆乳、たまご	牛乳、スキムミルク	米、米粒麦、ごんぱく、小麦粉、上白糖、米粉、はちみつ、三温糖	油、オリーブ油、バター、黒ごま	にんじん	ごぼう、たまねぎ、だいこん、しめじ、キャベツ、きゅうり	838 Kcal 26.5g 25.6g 3.1g
30木	深川飯	大学芋	こんにゃくのきんぴら	あさり、鶏肉、生揚げ、たら	牛乳、きざみのり	米、米粒麦、もち米、上白糖、系ごんぱく、さつまいも、水あめ	ごま油、油、黒ごま	ごまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、干しいたけ、だいこん、しめじ、はくさい、ねぎ	799 Kcal 29.5g 18.2g 3.0g
31金	麦ご飯 あさり昆布	鯖の塩焼き	呉汁	あさり、さば、豚肉、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ	牛乳、角切昆布	米、米粒麦、上白糖、水あめ、系ごんぱく	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、ごまつな	しょうが、たけのこ、ごぼう、だいこん、ねぎ	771 Kcal 38.1g 27.7g 2.7g

*献立は都合により変更する場合があります。