



令和7年1月 予定献立表



墨田区立豊川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食 - 給食 のエネルギー 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 木	みそラーメン	○	みそ,豚肉		人参,にら	ねぎ,しょうが,にんにく,玉葱,干椎茸,白菜,もやし	蒸中華麺	サラダ油,ラード	823 kcal
	春雨サラダ				人参	もやし,きゅうり,ねぎ,にんにく	緑豆はるさめ,上白糖	ごま油	21.1 g
	大学芋						さつまいも,水あめ,上白糖	あけ油,黒ごま	379 mg
									3.4 g
10 金	豚丼	○	豚肉			しょうが,玉葱,紅生姜	米,もち麦,しらたき,上白糖	油	821 kcal
	ゆかり和え				小松菜,人参	キャベツ,ゆかり粉			19.9 g
	みそ汁		豆腐,みそ	わかめ		ねぎ			369 mg
	あん餅		粒あん				もち		3.1 g
14 火	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,みそ,豆腐		人参,にら	しょうが,にんにく,干椎茸,ねぎ	米,もち麦,上白糖,でんぷん	油,ごま油	834 kcal
	棒棒鶏サラダ		鶏肉	糸寒天	パプリカ	もやし,きゅうり,ねぎ	上白糖	ごま油,ねりごま	27.1 g
	りんご					りんご			446 mg
									2.5 g
15 水	米粉パン	○					米粉パン		754 kcal
	鮭のタルタル焼き		銀鮭	ヨーグルト	パプリカ	玉葱,きゅうり,ピクルス		エッグケアマヨ	35.0 g
	野菜ソテー				人参,ピーマン	コーン缶	じゃがいも	サラダ油	319 mg
	ミネストローネ		鶏肉,大豆		トマト缶,さやいんげん	にんにく,セロリ,玉葱,キャベツ	マカロニ	オリーブ油	3.6 g
16 木	ハヤシライス	○	牛肉	無糖練乳	トマト缶	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,マッシュルーム	米,もち麦,小麦粉	バター	903 kcal
	ビーンズサラダ		大豆		人参	きゅうり,コーン缶,レモン	でんぷん,さつまいも,上白糖,はちみつ	あけ油,オリーブ油	30.5 g
	ホワイトゼリー			粉寒天,牛乳,カルピス			上白糖		355 mg
									1.9 g
17 金	天ぷらうどん	○	かまぼこ,えび,ささみ,鶏卵		しそ	ねぎ	冷凍うどん,小麦粉	サラダ油,あけ油	703 kcal
	糸寒天サラダ			糸寒天	人参,小松菜	キャベツ,レモン,ゆず	上白糖	ごま油,白ごま	22.1 g
	デコボン					デコボン			339 mg
									2.6 g
20 月	ミートボールスパゲッティ	○	豚ひき肉,鶏ひき肉	粉チーズ	トマト缶,パセリ	玉葱,にんにく,セロリ	スパゲティ,でんぷん,上白糖,小麦粉	オリーブ油,サラダ油,バター	808 kcal
	チーズサラダ			グイスチース	人参	キャベツ,きゅうり	上白糖	オリーブ油	27.5 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん缶,黄桃缶,パイナップル	三温糖		495 mg
									3.0 g
21 火	ごはん ひじきふりかけ	○	かつお節	芽ひじき			米,もち麦,三温糖	白ごま	724 kcal
	小魚の甘辛揚げ			きびなご		しょうが	でんぷん,米粉,上白糖		16.5 g
	野菜ののりたま和え		鶏卵	きざみのり	人参,小松菜	キャベツ	上白糖	なたね油,ごま油	610 mg
	さつま汁		鶏肉,生揚げ,みそ		人参	ごぼう,大根,椎茸,ねぎ	こんにゃく,さつまいも	ごま油	2.8 g
22 水	ごはん	○					米,もち麦		776 kcal
	さばの塩焼焼き		さば			大根	でんぷん		26.0 g
	五目豆		大豆	昆布	人参,さやいんげん	干椎茸,ごぼう	こんにゃく,上白糖		397 mg
	みそ汁		生揚げ,みそ		小松菜	白菜			2.5 g
23 木	ごはん あさり昆布	○	あさり	昆布		しょうが	米,押麦,上白糖,水あめ		765 kcal
	ぎせい豆腐		鶏ひき肉,豆腐,鶏卵		人参,みつば	干椎茸,玉葱		油	25.1 g
	ごま和え				ほうれんそう,人参	キャベツ	上白糖	白すりごま,白ごま	448 mg
	沢煮焼		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぷん		2.8 g
24 金	きなこ揚げパン	○	きな粉				コッパン,グラニュー糖	あけ油	856 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆		人参,トマト缶	にんにく,セロリ,玉葱	小麦粉	オリーブ油,バター	42.0 g
	ツナサラダ		ツナ缶		パプリカ	キャベツ,玉葱,きゅうり,大根	上白糖	なたね油	354 mg
	りんごゼリー			粉寒天		りんごジュース	上白糖		2.9 g
27 月	すみちゃんカレー	○	豚バラ,油揚げ		人参	ごぼう,玉葱,大根,しめじ	米,もち麦,こんにゃく,上白糖,米粉,でんぷん	油	798 kcal
	じゃこ海藻のサラダ			海藻ミックス,じゃこ	人参,しそ	もやし,きゅうり			23.7 g
	りんご					りんご			342 mg
									2.8 g
28 火	パン	○					パン		890 kcal
	むろあじメンチカツ		ムロアジ,鶏卵			にんにく,しょうが,キャベツ,玉葱	パン粉,小麦粉	あけ油	39.9 g
	キャベツソテー					キャベツ		サラダ油	461 mg
	ホワイトシチュー		鶏肉	牛乳,脱脂粉乳	人参,ブロッコリー	玉葱,マッシュルーム,セロリ	じゃがいも,小麦粉	油,バター	3.0 g
29 水	ごはん 給食試食会	○					米		790 kcal
	ぶり大根			ぶり		しょうが,大根	上白糖		24.6 g
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ		人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも		326 mg
	みかん					みかん			2.5 g
30 木	わかめごはん	○		炊き込みわかめ			米,もち麦	白ごま	830 kcal
	くじらの竜田揚げ		くじら			しょうが,にんにく	でんぷん,米粉	あけ油	23.0 g
	野菜のボン酢和え		油揚げ		人参,小松菜	白菜,すだち	上白糖		428 mg
	田舎汁		鶏肉,豆腐,みそ		人参	大根,干椎茸,ねぎ	さといも,こんにゃく	油	3.0 g
31 金	えびチャーハン	○	えび,鶏卵		わけぎ	ねぎ	米,もち麦	ごま油,油	820 kcal
	坦々春雨スープ		豚ひき肉,豆腐		人参,チンゲンサイ	しょうが,玉葱,干椎茸,もやし	上白糖,でんぷん	油,ねりごま,白ごま	27.0 g
	大根のナムル				小松菜,人参	大根,にんにく	上白糖	白ごま,ごま油	457 mg
	ぼんかん					ぼんかん			3.2 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。