



令和7年度 1月予定献立表



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表 ランチルーム給食予定	主な使用食材				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	その他	
8 木	すずしろごはん	油揚げ	米,もち米,油,白ごま	だいこん,こまつな	だし汁,みりん,うすくちしょうゆ,清酒,塩,しょうゆ	795 30.6
	ゴマししゃも	ししゃも	ごま油,黒ごま,白ごま			
	七草すいとん	鶏肉,生揚げ	白玉粉,小麦粉	しょうがが汁,にんじん,だいこん,かぶ,はくさい,せり,かぶ菜	だし昆布,厚けずり,清酒,塩,しょうゆ	
9 金	きつねうどん	油揚げ,豚肉,短なると	もち,上白糖,冷凍うどん,油	にんじん,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな	みりん,だし汁,だし昆布,厚けずり,清酒,しょうゆ,塩,七味唐辛子	812 35.2
	ごま酢あえ	生わかめ	白ごま,上白糖,油	もやし,にんじん,こまつな	しょうゆ,酢	
	みかん			みかん		
13 火	麦ごはん		米,押麦			771 37.6
	かつおと高野豆腐のごまみそあえ	かつお,凍り豆腐,赤みそ	あげ油,てんぷん,三温糖,白ごま	しょうがが汁	清酒,うすくちしょうゆ,みりん,ケチャップ,しょうゆ	
	青菜と糸寒天の和え物	耐熱糸寒天,糸削り	上白糖	こまつな,もやし,にんじん	だし汁,しょうゆ	
14 水	めかぶのかきたま汁	木綿豆腐,鶏卵,めかぶ,わかめ	てんぷん	こまつな	だし昆布,厚けずり,塩,しょうゆ	756 28.1
	小松菜クリームスパゲッティ	ベーコン,鶏肉,牛乳調理用,脱脂粉乳,白いんげん,生クリーム,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉	たまねぎ,しめじ,こまつな	とりから,白ワイン,塩,こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ		じゃがいも,油,上白糖	にんじん,キャベツ,こまつな,たまねぎ	うすくちしょうゆ,こしょう,みりん,酢	
15 木	りんご			りんご		713 36.0
	パンブキンパン		パンブキンパン			
	めかじきのごまフライ	めかじき	油,小麦粉,パン粉,白すりごま		塩,こしょう,「レック」ウー,中濃ソース,ケチャップ	
16 金	卵入りサラダ	鶏卵	油	キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ	塩,こしょう,からし粉,酢	793 32.4
	野菜スープ	豚肉,ひよこ豆	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	とりから,ローリエ,塩,こしょう,しょうゆ	
	あぶたま井	豚肉,油揚げ,鶏卵	米,米粒麦,上白糖	にんじん,たまねぎ,エリンギ,こまつな	みりん,だし昆布,厚けずり,しょうゆ,塩,清酒	
19 月	白菜のおひたし	糸削り		はくさい,もやし,にんじん,ほうれんそう	だし汁,しょうゆ	882 34.6
	グレープゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース		
	麦ごはん		米,押麦			
20 火	ヤンニョムチキン	鶏肉	あげ油,小麦粉,てんぷん,ごま油,はちみつ,上白糖,白ごま	にんにく,しょうがが汁	こしょう,パジル粉,コチュジャン,ケチャップ,しょうゆ	710 31.1
	ナムル		白ごま,上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,にんにく	しょうゆ,塩,こしょう,酢	
	卵トックスープ	鶏肉,木綿豆腐,鶏卵,生わかめ	てんぷん,トック,白ごま,ごま油	たまねぎ,ねぎ	とりから,清酒,塩,こしょう,しょうゆ	
21 水	海鮮あんかけ焼きそば	いか,ホタテ,あさり	むし中華めん,油,上白糖,てんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ水蒸,もやし,こまつな	清酒,とりから,しょうゆ,塩,酢	806 34.3
	しらすガーリックポテト	ベーコン,しらす干し	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,たかのつめ,たまねぎ	白ワイン,パセリ乾,こしょう	
	フルーツヨーグルトかけ	ヨーグルト,脱脂粉乳		黄桃缶,パイナップル		
22 木	ごまごはん	IA	米,米粒麦,白ごま			731 38.6
	もずく入り卵焼き	鶏肉,大豆,もずく,鶏卵	油,上白糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	塩,しょうゆ,だし汁,うすくちしょうゆ	
	かぶの三色あえ	糸削り	上白糖	こまつな,にんじん,かぶ,かぶ菜,しょうがが汁	うすくちしょうゆ,酢	
23 金	肉じゃが	豚肉	油,しらたき,じゃがいも,上白糖	たまねぎ,にんじん,えだまめ	清酒,厚けずり,しょうゆ	802 27.5
	ピザトースト	ベーコン,ピザチーズ	無塩食油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,ピーマン	こしょう,ケチャップ	
	レバーポテトの変わり揚げ	豚レバー	あげ油,じゃがいも,てんぷん,上白糖,ごま油	しょうがが汁,にんにく	しょうゆ,清酒,中濃ソース,ケチャップ,酢,カレー粉	
26 月	レンズ豆の野菜スープ	ベーコン,豚肉,レンズ豆	油	しょうが,しょうがが汁,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,コーン,こまつな	清酒,とんこつ,ローリエ,塩,こしょう,しょうゆ	777 32.3
	麦ごはん	IB	米,押麦			
	銀だらの西京焼き	ぎんだら,西京みそ	液体塩こうじ	しょうがが汁	しょうゆ,みりん,清酒	
27 火	れんこんの甘酢あえ		白ごま,三温糖	れんこん,もやし,にんじん,こまつな	しょうゆ,酢	721 32.6
	呉汁	鶏肉,油揚げ,大豆,赤みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	だし昆布,厚けずり,だし汁	
	セレクト揚げパン	IC	きな粉	あげ油,ミルクパン,上白糖	塩	
28 水	トマトシチュー	ベーコン,牛角切肉,粉チーズ	油,じゃがいも,小麦粉	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶	赤ワイン,とりから,ローリエ,ケチャップ,トマトピューレー,中濃ソース,塩,こしょう,パセリ乾	708 33.5
	豆のサラダ	ひよこ豆	はちみつ,オリーブ油	キャベツ,にんじん,こまつな	塩,からし粉,酢	
	クレメンティン			クレメンティン		
29 木	麦ごはん	ID	米,押麦			749 34.6
	鮭の塩焼き	鮭			清酒,塩	
	ごまあえ		白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん	だし汁,しょうゆ	
30 金	みそ汁	油揚げ,生わかめ,白みそ	じゃがいも	たまねぎ	だし昆布,厚けずり	904 28.2
	深川めし	あさり,さざみのり	米,米粒麦,もち米,上白糖	しょうが,こまつな	だし汁,しょうゆ,清酒,塩,みりん	
	ちゃんこ汁	鶏肉,生揚げ,たら	ごま油,糸こんにやく	洗いごぼう,干しいたけ,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ,こまつな	だし昆布,厚けずり,塩,しょうゆ,清酒	
31 土	アロエ入りフルーツカクテル		上白糖	パイナップル,黄桃缶,アロエ缶	白ワイン	708 28.2
	ごはん	IE	米			
	鯨の竜田揚げ	くじら肉	あげ油,上白糖,てんぷん,米粉	にんにく,だいこん,たまねぎ,しょうが	しょうゆ,みりん	
1 日	磯香あえ	さざみのり		キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	だし汁,しょうゆ	708 28.2
	さつまいもの豚汁	豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにやく,さつまいも	にんじん,洗いごぼう,だいこん,ねぎ	だし昆布,厚けずり,七味唐辛子	
	すみちゃんカレー	鶏肉,油揚げ	米,米粒麦,油,こんにやく,小麦粉,上白糖,てんぷん	洗いごぼう,たまねぎ,にんじん,だいこん,しめじ	清酒,だし昆布,厚けずり,カレー粉,塩,しょうゆ,みりん	
2 月	みそドレッシングサラダ	白みそ	じゃがいも,はちみつ,油	キャベツ,こまつな,にんじん	塩,酢	708 28.2
	にゅうない豆腐	粉寒天,脱脂粉乳,牛乳調理用	上白糖	パイナップル,黄桃缶	白ワイン	

全国学校給食週間

郷土料理
東京都

昔の給食
くじら

墨田区
ご当地カレー