



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				ヨーロッパ (west) 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 じんじつ 人日の節句 ごまししゃも 七草すいとん	油揚げ ししゃも 鶏肉,生揚げ	米,もち米,油,白ごま ごま油,黒ごま,白ごま 白玉粉,小麦粉	だいこん,こまつな しょうが汁,にんじん,だいこん,かぶ,はくさい,せり,かぶ葉	だし汁,みりん,うすくちしょうゆ,清酒,塩,しょうゆ だし昆布,厚けずり,清酒,塩,しょうゆ	795 30.6
	きつねカうどん ごま酢あえ みかん	油揚げ,豚肉,塩なると 生わかめ	もち,上白糖,冷凍うどん,油 白ごま,上白糖,油	にんじん,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな もやし,にんじん,こまつな	みりん,だし汁,だし昆布,厚けずり,清酒,塩,七味唐辛子 しょうゆ,酢	
	麦ごはん かつおと高野豆腐のごまみそあえ 青菜と糸寒天の和え物 めかぶのかきたま汁		米,押麦 かつお,凍り豆腐,赤みそ 耐熱糸寒天,糸削り 木綿豆腐,鶏卵,めかぶわかめ		清酒,うすくちしょうゆ,みりん,ケチャップ,しょうゆ だい汁,しょうゆ だし昆布,厚けずり,塩,しょうゆ	
13 火	麦ごはん かつおと高野豆腐のごまみそあえ 青菜と糸寒天の和え物 めかぶのかきたま汁					771 37.6
	小松菜クリームスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ りんご	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	とりがら,白ワイン,塩,こしょう	
			じやがいも,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	パンブキンパン めかじきのごまフライ 卵入りサラダ 野菜スープ					713 36.0
16 金	あぶたま丼 白菜のおひたし グレープゼリー	豚肉,油揚げ,鶏卵 糸削り 粉寒天	米,米粒麦,上白糖 はくさい,もやし,にんじん,ほうれんそう 上白糖	にんじん,たまねぎ,エリンギ,こまつな はくさい,もやし,にんじん,ほうれんそう ぶどうジュース	みりん,だし昆布,厚けずり,しょうゆ,清酒 だし汁,しょうゆ	793 32.4
	麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル	鶏肉	米,押麦	にんにく,しょうが汁	こしょう,バジル粉,コチュジャン,ケチャップ,しょうゆ	
	卵トックスープ	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	
19 月	麦ごはん 世界の料理 朝鮮 ナムル 卵トックスープ	鶏肉,木綿豆腐,鶏卵,生わかめ	でんぶん,トック,白ごま,ごま油	たまねぎ,ねぎ	とりがら,清酒,塩,こしょう,しょうゆ	882 34.6
	海鮮あんかけ焼きそば しらすガーリックポテト フルーツヨーグルトかけ	いか,ホタテ,あさり ベーコン,しらす干し ヨーグルト,脱脂粉乳	むし中華めん,油,上白糖,でんぶん にんにく,たかのつめ,たまねぎ 黄桃缶,パイント缶	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,もやし,こまつな	清酒,とりがら,しょうゆ,塩,酢 白ワイン,バセリ乾,塩,こしょう	
21 水	ごまごはん もずく入り卵焼き かぶの三色あえ 肉じゃが	鶏肉,大豆,もずく,鶏卵 糸削り 豚肉	米,米粒麦,白ごま たまねぎ,にんじん,さやいんげん 上白糖	にんにく,しょうが汁	塩,しょうゆ,だし汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,酢	806 34.3
22 木	ピザトースト レバーポテトの変わり揚げ レンズ豆の野菜スープ	ベーコン,ビザチーズ 豚レバー ベーコン,豚肉,レンズ豆	無塩食油 あげ油,じやがいも,でんぶん,上白糖 油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,ピーマン しょうが汁,にんにく しょうが,じやがいも,にんじん,エリンギ,キヤベツ,コーン,こまつな	こしょう,ケチャップ しょうゆ,清酒,中濃ソース,ケチャップ,酢,カレー粉 清酒,とんこつ,ローリエ葉,塩,こしょう,しょうゆ	731 38.6
	麦ごはん 銀だらの西京焼き れんこんの甘酢あえ 吳汁	ぎんだら,西京みそ 白ごま,三温糖 鶏肉,大豆,赤みそ	液体塩こうじ 白ごま じやがいも	しょうが汁 れんこん,もやし,にんじん,こまつな にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	しょうゆ,みりん,清酒 しょうゆ,酢 だし昆布,厚けずり,だし汁	
26 月	セレクト揚げパン トマトシチュー 豆のサラダ クレメンティン	きな粉 ベーコン,牛角切肉,粉チーズ ひよこ豆	あげ油,ミルクパン,上白糖 油,じやがいも,小麦粉 はちみつ,オリーブ油	塩 セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶 キヤベツ,にんじん,こまつな	赤ワイン,とりがら,ローリエ葉,ケチャップ,トマトソース,中濃ソース,塩,こしょう,バセリ乾 塩,からし粉,酢	802 27.5
27 火	麦ごはん 鮭の塩焼き ごまあえ みそ汁	鮭 白ごま,上白糖 油揚げ,生わかめ,白みそ	米,押麦 キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん じやがいも			721 32.6
28 水	深川めし ちゃんこ汁 アロエ入りフルーツカクテル	あさり,さざみのり 鶏肉,生揚げ,たら 上白糖	米,米粒麦,もち米,上白糖 ごま油,糸こんにゃく パイント缶	しょうが,こまつな ごま油,糸こんにゃく にんじん,だいこん,ねぎ	だし汁,しょうゆ だし昆布,厚けずり,清酒	708 33.5
29 木	ごはん 鯨の竜田揚げ 磯香あえ さつまいもの豚汁	くじら肉 きざみのり 豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	あげ油,上白糖,でんぶん,米粉 キャベツ,もやし,にんじん,こまつな 油,こんにゃく,さつまいも	にんにく,だいこん,たまねぎ,しょうが キャベツ,もやし,にんじん,こまつな にんじん,だいこん,ねぎ	しょうゆ,みりん だし汁,しょうゆ だし昆布,厚けずり,カレー粉,塩,しょうゆ,みりん	749 34.6
30 金	すみちゃんカレー みそドレッシングサラダ にゅうない豆腐	鶏肉,油揚げ 白みそ 粉寒天,脱脂粉乳,牛乳調理用	米,米粒麦,油,こんにゃく,小麦粉 じやがいも,はちみつ,油 上白糖	洗いごぼう,たまねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ,こまつな キャベツ,こまつな,にんじん パイント缶,黄桃缶	清酒,だし昆布,厚けずり,カレー粉,塩,しょうゆ,みりん 塩,酢 白ワイン	904 28.2

全
国
学
校
給
食
週
間

