



令和8年1月 予定献立表



墨田区立堅川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる 1群		主に体の調子を整える 3群		主にエネルギーになる 5群		エネルギー kJ - 指定 カロリー 食事相当量
8木	チキンカレー	牛乳	鶏肉	ヨーグルト	人参,トマト	にんにく,しょうが,りんご,玉ねぎ	米,もち麦,じゃが芋,蜂蜜,小麦粉	バター	844 kcal
	ハムサラダ		ハム		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	25.2 g
	りんご					りんご			324 mg 2.7 g
9金	えびチャーハン	牛乳	えび,鶏卵		わけぎ	ねぎ	米,もち麦	ごま油,油	778 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,玉ねぎ,干椎茸,もやし	上白糖,でんぶん	油,ねりごま,白ごま	26.9 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	440 mg 3.2 g
13火	豚丼	牛乳	豚肉			しょうが,玉ねぎ,紅しょうが	米,もち麦,しらたき,上白糖	油	794 kcal
	ゆかり和え	牛乳			小松菜,人参	キャベツ,ゆかり			18.2 g
	おしるこ		小豆				白玉	上白糖	345 mg 1.7 g
14水	チキンクリームライス	牛乳	鶏肉	牛乳,脱脂粉乳,粉チーズ	人参,ほうれん草	玉ねぎ,マッシュルーム	米,もち麦,小麦粉	バター,油	845 kcal
	炒り卵サラダ		鶏卵		人参,小松菜	キャベツ,コーン缶	上白糖	エッグケアマヨ,粒マスタード	30.2 g
	オレンジゼリー			粉春天		オレンジジュース	上白糖		459 mg 2.5 g
15木	高野豆腐のそぼろ丼	牛乳	鶏ひき肉,高野豆腐		人参,こねぎ	しょうが,干椎茸	米,もち麦,上白糖	油	880 kcal
	白菜豚汁		豚肉,みそ		人参,小松菜	玉ねぎ,しめじ,白菜			25.1 g
	大学芋						さつま芋,水あめ,上白糖	あげ油,黒ごま	386 mg 2.4 g
16金	パン	牛乳					パン		737 kcal
	白身魚のフライ		もうかざめ,鶏卵				小麦粉,パン粉	あげ油	32.0 g
	キャベツソテー					キャベツ		サラダ油	439 mg
	クラムチャウダー		ほたて貝柱,あさり	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	人参,パセリ	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,コーン缶	じゃが芋,米粉	油	2.7 g
19月	麻婆豆腐丼	牛乳	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,でんぶん	油,ごま油	878 kcal
	春雨サラダ				人参	もやし,きゅうり,ねぎ	緑豆はるさめ,上白糖	ごま油,ねりごま	29.3 g
	杏仁豆腐			粉春天,牛乳,練乳		クコの実	上白糖	アーモンド,イチジク	531 mg 2.5 g
20火	ごはん	牛乳	ぶり					米	735 kcal
	ぶりの塩麹焼き								24.4 g
	大根と人参の甘酢和え				人参	大根,ゆず	水あめ,上白糖		302 mg
	豚汁				人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにゃく,じゃが芋		2.2 g
21水	ガーリックトースト	牛乳			パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油,バター	720 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉	牛乳,脱脂粉乳	人参,プロッコリー	玉ねぎ,マッシュルーム,ゼロリ	じゃが芋,小麦粉	油,バター	35.3 g
	きのこソテーサラダ				小松菜,人参	エリンギ,しめじ,まいたけ,キャベツ	上白糖	オリーブ油	446 mg 2.5 g
22木	炊き込みご飯	牛乳	鶏肉,油揚げ		人参,さやいんげん	ごぼう,干椎茸	米,もち麦,つきこんにゃく,上白糖	サラダ油	750 kcal
	ししゅもの天ぷら		鶏卵	ししゅも			小麦粉	あげ油	24.1 g
	野菜のごまみそ和え		みそ		人参	キャベツ	じゃが芋,上白糖	ねりごま,白すりごま	486 mg
	豆腐と小松菜のすまし汁		豆腐		小松菜	ゆず			3.2 g
23金	おろしそンナパグッティ	牛乳	ツナ缶	きざみのり		玉ねぎ,大根,レモン	スマグティ,上白糖	オリーブ油	807 kcal
	レバーポテト		豚レバー,豆乳			しょうが	じゃが芋,でんぶん,米粉,上白糖	あげ油,白ごま	27.9 g
	りんご					りんご			308 mg 2.7 g
26月	きなこ揚げパン	牛乳	きな粉				コッペパン,グラニュー糖	あげ油	771 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆	人参,トマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ		小麦粉	オリーブ油,バター	36.9 g
	ツナサラダ		ツナ缶		赤ピーマン	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	上白糖	サラダ油	351 mg 2.9 g
27火	ほぐしチャーシューツケ麺	牛乳	豚肉,粉かつお	きざみのり	わけぎ	ねぎ,しょうが,にんにく,めんま,もやし	卵つけ麺,水あめ,上白糖	サラダ油	836 kcal
	あさりのカリッとサラダ		あさり		人参	大根,きゅうり,しょうが,ねぎ,にんにく	でんぶん,上白糖	あげ油,ごま油	25.9 g
	ぽんかん					ぽんかん			343 mg 4.1 g
28水	ごはん あさり昆布	牛乳	あさり	昆布		しょうが	米,上白糖,水あめ		766 kcal
	ぎせい豆腐		鶏ひき肉,豆腐,鶏卵		人参,みつば	干椎茸,玉ねぎ		油	25.0 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
	沢煮椀		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぶん		2.8 g
29木	わかめごはん	牛乳		わかめ			米,もち麦	白ごま	830 kcal
	くじらの春田揚げ		くじら			しょうが,にんにく	でんぶん,米粉	あげ油	23.1 g
	野菜のポン酢和え		油揚げ		人参,小松菜	白菜,すだち	上白糖		429 mg
30金	田舎汁	牛乳	鶏肉,豆腐,みそ		人参	大根,干椎茸,ねぎ	里芋,こんにゃく	油	3.0 g
	すみちゃんカレー		豚バラ,油揚げ		人参	ごぼう,玉ねぎ,大根,しめじ	米,もち麦,こんにゃく,上白糖,米粉,でんぶん	油	802 kcal
	しらす和え		しらす		しそ,人参,小松菜	キャベツ,もやし			23.7 g
	りんご					りんご			389 mg 2.7 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。