



令和8年1月 予定献立表



墨田区立整川中学校

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食分 給食 量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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	牛乳	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
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	牛乳	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
13 火	豚丼	牛乳	豚肉			しょうが, 玉ねぎ, 紅しょうが	米, もち麦, しらす, 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
	おしろこ	牛乳	小豆				白玉	上白糖	345 mg
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, マヨネーズ	米, もち麦, 小麦粉	バター, 油	845 kcal
	炒り卵サラダ	牛乳	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	牛乳		粉寒天		オレンジジュース	上白糖		459 mg
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	牛乳	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
16 金	パン	牛乳					パン		737 kcal
	白身魚のフライ	牛乳	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	牛乳				キャベツ		サラダ油	439 mg
19 月	クラムチャウダー	牛乳	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
	麻婆豆腐丼	牛乳	豚ひき肉, みそ, 豆腐		人参, たら	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	牛乳		粉寒天, 牛乳, 練乳	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
20 火	杏仁豆腐					クコの実	上白糖	7-モド イェス	531 mg
	ごはん	牛乳					米		2.5 g
	ぶりの塩焼焼き	牛乳		ぶり					735 kcal
21 水	大根と人参の甘酢和え	牛乳			人参	大根, ゆず	水あめ, 上白糖		24.4 g
	豚汁	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ		人参	ごぼう, 大根, しめじ, ねぎ	こんにゃく, じゃが芋		302 mg
	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	2.2 g
22 木	ホワイトシチュー	牛乳	鶏肉	牛乳, 脱脂粉乳	人参, ブロッコリー	玉ねぎ, マヨネーズ, セロリ	じゃが芋, 小麦粉	油, バター	720 kcal
	きのこソテーサラダ	牛乳			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	35.3 g
									446 mg
23 金									2.5 g
	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
	ししゃもの天ぷら	牛乳	鶏卵	ししゃも			小麦粉	あげ油	24.1 g
26 月	野菜のごまみそ和え	牛乳	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	牛乳	豆腐		小松菜	ゆず			3.2 g
27 火	おろしツナスパゲッティ	牛乳	ツナ缶	きざみのり		玉ねぎ, 大根, レモン	スパゲティ, 上白糖	オリーブ油	807 kcal
	レバーポテト	牛乳	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
28 水									2.7 g
	きなこ揚げパン	牛乳	きな粉		人参, トマト	にんにく, セロリ, 玉ねぎ	コッパパン, グラニュー糖	あげ油	771 kcal
	チリコンカン	牛乳	豚ひき肉, 大豆		赤ピーマン	キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり, 大根	小麦粉	オリーブ油, バター	36.9 g
29 木	ツナサラダ	牛乳	ツナ缶				上白糖	サラダ油	351 mg
									2.9 g
	ほくしチャーシューつけ麺	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
30 金	あさりのカリッとサラダ	牛乳	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
	ぼんかん	牛乳				ぼんかん			343 mg
									4.1 g
31 土	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	牛乳	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	牛乳			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
1 日	沢煮焼	牛乳	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
	わかめごはん	牛乳		わかめ			米, もち麦	白ごま	830 kcal
2 月	くじらの竜田揚げ	牛乳	くじら		人参, 小松菜	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	牛乳	油揚げ		人参	白菜, すだち	上白糖		429 mg
	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
3 月	ずみちゃんカレー	牛乳	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	牛乳		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。