



令和7年度

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き		
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
9 金 木	○	昆布とツナのごはん	ツナ、昆布、油揚げ	米、油、砂糖、ごま	人参、さやいんげん
		えび入り千草焼き	鶏肉、豆腐、卵、えび	油、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、 たけのこ、ほうれん草
		特製お雑煮	鶏肉、かまぼこ	里芋、★冷凍白玉	干し椎茸、人参、 大根、三つ葉
		果物			柑橘類
13 火	○	きなご揚げパン	きなこ	★米粉ミックス粉パン、 油、砂糖	
		チキンとかぶのポトフ	鶏肉	油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、 キャベツ、かぶ
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	ごま、油、ごま油、砂糖	もやし、小松菜、 人参、にんにく
14 水	○	こぎつねごはん	鶏肉、油揚げ	米、砂糖、ごま	人参、むき枝豆
		魚の香味焼き	みなみかごかます	砂糖	長ねぎ、玉ねぎ
		おひたし		砂糖	キャベツ、小松菜、もやし、コーン
		五目みそ汁	みそ、わかめ	油、じゃがいも	人参、こんにゃく、大根
15 木	○	みぞつ汁麵	豚肉、かつお節、 みそ、うすら卵	油、ごま油、 蒸し中華麺、ごま	にんにく、しょうが、 人参、玉ねぎ、もやし、 小松菜、長ねぎ
		ししゃものパリパリ揚げ	★ししゃも	油、春巻きの皮、小麦粉	
		果物			柑橘類
16 金	○	フルコギ丼	豚肉	米、麦、油、 白滝、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、 えのきだけ、にんにく、 しょうが、にら
		じゃがいもの中華炒め		ごま油、 じゃがいも、ごま	にんにく、糸こんにゃく、 人参、さやいんげん
		フルーツ杏仁	粉寒天、牛乳	砂糖	黄桃缶、パイン缶
19 月	○	麦入りごはん		米、麦	
		おみくじコロッケ	豚肉、おから、ちくわ、 うすら卵、ウィンナー	油、じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、 小麦粉、パン粉	玉ねぎ
		白菜のごま和え		ごま、砂糖	白菜、ほうれん草、 人参、コーン
		みそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		小松菜
20 火	○	麻婆丼	豚肉、大豆、 みそ、豆腐	米、麦、油、ごま油、 砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、 干し椎茸、玉ねぎ、にら
		ナムルソテー		ごま油、ごま	糸こんにゃく、小松菜、 大豆もやし、人参
		果物			いちご
21 水	○	キャロットライス		米、油、バター	人参、パセリ
		魚のパン粉焼き	すずき、粉チーズ	パン粉、油	にんにく、パセリ
		ひき肉とポテトのソテー	豚肉	油、じゃがいも	コーン、グリーンピース
		ミネストローネ	ベーコン、いんげん豆	油、砂糖	にんにく、セロリ、人参、 玉ねぎ、キャベツ、 トマト缶、ほうれん草

1月献立予定表



台東区立忍岡中学校15回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き		
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
22 木	○	肉キムチうどん	豚肉、みそ	冷凍うどん、油	人参、玉ねぎ、白菜、 えのきだけ、白菜キムチ、 ほうれん草、長ねぎ
		いかと海藻サラダ	いか、海藻ミックス	油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、人参
		キャラメルポテト	大豆、練乳	油、さつまいも、 砂糖、バター、水あめ	
23 金	○	油麴丼	卵	米、麦、砂糖、油麴	玉ねぎ、 糸こんにゃく、小松菜
		じゃこと大根の和え物	ちりめんじゃこ	ごま、油、 ごま油、砂糖	大根、小松菜、人参
		すまし汁	鶏肉、豆腐、わかめ		たけのこ
26 月	○	麦入りごはん		米、麦	
		鮭の塩焼き	鮭		
		青菜の浅漬け	塩昆布	ごま、ごま油	ほうれん草、もやし、人参
		すいとんみそ汁	鶏肉、油揚げ、 卵、牛乳、みそ	小麦粉	ごぼう、人参、白菜、 しめじ、大根、にら
27 火	○	コッペパン・りんごジャム		★コッペパン、 りんごジャム	
		鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	油、片栗粉、小麦粉	しょうが
		キャベツのレモン和え			キャベツ、もやし、 人参、レモン果汁
		クリームスープ	鶏肉、スキムミルク、 牛乳、豆乳、レンズ豆	油、じゃがいも、片栗粉	人参、玉ねぎ、コーン、 ほうれん草
28 水	○	スパゲティミートソース	鶏肉、豚肉、レンズ豆	スパゲティ、油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 トマト缶、グリーンピース
		小えびのサラダ	えび	油、砂糖	キャベツ、小松菜、 もやし、人参、玉ねぎ
		かぼちゃプリン	粉寒天、豆乳、 生クリーム	砂糖	かぼちゃペースト
29 木	○	和風カレーライス	豚肉、油揚げ	米、麦、油、砂糖、 じゃがいも、小麦粉	しょうが、玉ねぎ、 人参、ごぼう、大根、しめじ
		白滝サラダ		白滝、ごま、油、ごま油	キャベツ、きゅうり、 人参、玉ねぎ
		果物			いちご
30 金	○	わかめごはん	炊き込みわかめ	米、ごま	
		すき焼き煮	豚肉、豆腐	油、白滝、砂糖、小町麴	人参、白菜、えのきだけ、 長ねぎ、春菊
		小松菜のおひたし			小松菜、キャベツ、人参
		いもようかん	粉寒天	さつまいも、砂糖	

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。・牛乳は赤の仲間（血や肉になる）2群になります。
・果物以外は、加熱調理してあります。・アレルギーは星印★・太字で示しています。

【お知らせ】15日：1年生は校外学習のため給食がありません

