

令和7年度



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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	845 kcal 37.1 g
		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、だけのこ、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	○	きなこ揚げパン	きなこ	★米粉ミックス粉パン、油、砂糖		747 kcal 26.6g
		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	
		ピーンズサラダ	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	720 kcal 38.3 g
		魚の香味焼き	みなみかごます	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	○	みそつけ麺	豚肉、かつお節、みそ、うずら卵	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	815 kcal 36.1 g
		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	○	フルコキ丼	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	789 kcal 26.7g
		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		819 kcal 29.3 g
		おみくじコロッケ	豚肉、おから、ちくわ、うずら卵、ワインナー	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	710 kcal 28.9 g
		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	757 kcal 33.8 g
		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、セロリー、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			エネルギー たんぱく質
			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	757 kcal 33.2 g
		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	○	油麸丼	卵	米、麦、砂糖、油麸	玉ねぎ、糸こんにゃく、小松菜	719 kcal 30.7g
		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		753 kcal 36.2 g
		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		701 kcal 35.1 g
		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、グリンピース	757 kcal 32.2g
		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	789 kcal 25.4 g
		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		761 kcal 27.8 g
		すき焼き煮	豚肉、豆腐	油、白滝、砂糖、小町麸	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。

・アレルゲンは星印★・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

