

令和8年 1月の献立予定表 15回

日 曜	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div>	献 立 名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
9 金	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>784</div> <div>32.2</div>	【ご飯】		米、大麦	
		【じゃがいものそぼろ煮】	鶏肉、生揚げ	じゃがいも、三温糖 でんぷん、油	にんじん、生姜、玉ねぎ、枝豆
		【にゅうめん】	鶏肉、かまぼこ	そうめん	にんじん、小松菜
		【柑橘】			はれひめ
13 火	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>714</div> <div>32.6</div>	【カレーミートドッグ】	★豚肉、鶏肉、大豆 ★ピザチーズ	★コッペパン、油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、カレー粉
		【ミネストローネ】	★ベーコン、大豆	じゃがいも、三温糖 マカロニ、油	にんじん、玉ねぎ、トマト缶
		【オニオンサラダ】		三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 枝豆、玉ねぎ
14 水	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>716</div> <div>28.1</div>	【ご飯】		米、大麦	
		【魚のみぞれ煮】	ホキ	でんぷん、小麦粉、三温糖、 大豆油	生姜、大根
		【五色和え】		三温糖、油	小松菜、にんじん、もやし、キャベツ とうもろこし
		【さつまい】	鶏肉、みそ、みそ	さつまいも	にんじん、大根、長ねぎ
15 木	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>776</div> <div>34.5</div>	【ご飯】		米、大麦	
		【チキン南蛮】	鶏肉	でんぷん、小麦粉、三温糖、 大豆油	生姜
		【小松菜のおひたし】	油揚げ、かつお節	三温糖	小松菜、にんじん、白菜
		【かきたま汁】	豆腐、★卵	でんぷん	にんじん、小松菜
16 金	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>888</div> <div>31.9</div>	【ミートソースパゲッティ】	★豚肉、鶏肉、大豆	スパゲッティ、小麦粉 オリーブ油、油、★バター	にんじん、トマト缶、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム
		【ガーリックサラダ】		三温糖、油、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 生姜、にんにく
		【フルーツポンチ】		あきない団子	★黄桃缶、パイナップ缶、レモン汁
19 月	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>911</div> <div>31.8</div>	【ねぎ塩豚丼】	★豚肉	米、大麦、でんぷん、油 ごま油	にんじん、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし
		【さつまいものみそ汁】	みそ、みそ	さつまいも	にんじん、大根、長ねぎ
		【白玉あずき】	あずき	白玉、三温糖	
20 火	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>724</div> <div>32.5</div>	【五目うどん】	鶏肉、油揚げ	うどん、三温糖	にんじん、小松菜、大根、干し椎茸、白菜 長ねぎ
		【ししゃものピリ辛揚げ】	トウバンジャン、★ししゃも	でんぷん、大豆油	生姜
		【焼肉サラダ】	★豚肉	三温糖、油	にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり もやし
21 水	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>826</div> <div>29.3</div>	【パンブキンパン】		★パンブキンパン	
		【キャロットサラダ】		三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり、枝豆、玉ねぎ
		【マカロニグラタン】	鶏肉、★牛乳 ★生クリーム、★ピザチーズ	マカロニ、小麦粉 オリーブ油、油、★バター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム

☆ 学校行事、材料購入の関係等で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

台東区立浅草中学校

日 曜	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div>	献 立 名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
22 木	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>767</div> <div>24.4</div>	【カレーライス】	鶏肉		米、大麦、じゃがいも 小麦粉、油、★バター
		【コールスローサラダ】			三温糖、油
		【果物】			みかんの予定
23 金	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>736</div> <div>31.0</div>	【しょいめし】	油揚げ	<div>滋 料 質 理 県 の</div>	米、大麦、こんにゃく 三温糖、油
		【かしのじゅんじゅん（すき焼き）】	鶏肉、豆腐		しらたき、麩、三温糖、油
		【小松菜のごま和え】	みそ		三温糖、★ごま、★ねりごま
26 月	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>756</div> <div>27.3</div>	【ココア揚げパン】			★マーガリンパン、上白糖、 油
		【肉団子のスープ煮】	鶏肉、豆腐		パン粉、でんぷん
		【野菜ソテー】	★ベーコン		油
27 火	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>808</div> <div>32.0</div>	【ご飯】			米、大麦
		【くじらのかりん揚げ】	くじら		でんぷん、小麦粉、三温糖、 大豆油
		【和風サラダ】			三温糖、油、ごま油
28 水	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>847</div> <div>30.6</div>	【鶏ちゃん丼】	鶏肉、みそ	<div>岐 料 阜 理 県 の</div>	米、大麦、三温糖 でんぷん、油、ごま油
		【小松菜のみそ汁】	油揚げ、みそ、みそ		
		【初午だんご】	絹ごし豆腐、きな粉		白玉粉、三温糖 グラニュー糖
29 木	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>711</div> <div>29.3</div>	【キムチチャーハン】	★豚肉		米、油、ごま油
		【青のりポテト】	大豆、青のり		でんぷん、じゃがいも 大豆油
		【トックスープ】	鶏肉、豆腐		トック
30 金	<div>牛乳 178g - 蛋白質</div> <div></div> <div>670</div> <div>27.3</div>	【しょうゆラーメン】	★豚肉		中華麺、油
		【パリパリひじき】	ひじき、★プロセスチーズ		三温糖、春巻きの皮 小麦粉、油、大豆油
		【チョレギサラダ】	わかめ、のり		三温糖、ごま油

< 1月の給食目標 >
楽しい会食を工夫しよう

