

令和8年 1月の献立予定表 15回

台東区立浅草中学校

日 曜	牛乳 牛乳 牛乳	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなま	熱や力になるもの 黄のなま	調子を整えるもの 緑のなま
9 金	784 32.2	【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 でんぶん、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	714 32.6	【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	716 28.1	【ご飯】		米、大麦	
		【魚のみぞれ煮】	ホキ	でんぶん、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
		【さつま汁】	鶏肉、みそ、みそ	さつまいも	にんじん、大根、長ねぎ
15 木	776 34.5	【ご飯】		米、大麦	
		【チキン南蛮】	鶏肉	でんぶん、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	でんぶん	にんじん、小松菜
16 金	888 31.9	【ミートソーススパゲッティ】	★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、パイン缶、レモン汁
19 月	911 31.8	【ねぎ塩豚丼】	★豚肉	米、大麦、でんぶん、油 ごま油	にんじん、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし
		【さつまいものみぞ汁】	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	724 32.5	【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	でんぶん、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	826 29.3	【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

日 曜	牛乳 牛乳 牛乳	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなま	熱や力になるもの 黄のなま	調子を整えるもの 緑のなま
22 木	767 24.4	【カレーライス】	鶏肉	米、大麦、じゃがいも 小麦粉、油、★バター	にんじん、生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ カレー粉
		【コールスローサラダ】		三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ
		【果物】			みかんの予定
23 金	736 31.0	【しょいめし】	油揚げ	滋 料 理 県 の	米、大麦、こんにゃく 三温糖、油
		【かしわのじゅんじゅん（すき焼き）】	鶏肉、豆腐		しらたき、麸、三温糖、油
		【小松菜のごま和え】	みそ		三温糖、★ごま、★ねりごま
					小松菜、にんじん、もやし
26 月	756 27.3	【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、でんぶん
		【野菜ソテー】	★ベーコン		油
		【果物】			いちごの予定
27 火	808 32.0	【ご飯】			米、大麦
		【くじらのかりん揚げ】	くじら		でんぶん、小麦粉、三温糖、 大豆油
		【和風サラダ】			生姜、玉ねぎ
		【ワンタンスープ】			三温糖、油、ごま油
28 水	847 30.6	【鶏ちゃん丼】	鶏肉、みそ	岐 料 理 県 の	米、大麦、三温糖 でんぶん、油、ごま油
		【小松菜のみぞ汁】	油揚げ、みそ、みそ		にんじん、小松菜、大根
		【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	711 29.3	【キムチチャーハン】	★豚肉		米、油、ごま油
		【青のりボテト】	大豆、青のり		でんぶん、じゃがいも 大豆油
		【トックスープ】	鶏肉、豆腐		トック
30 金	670 27.3	【しょうゆラーメン】	★豚肉		にんじん、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、 干し椎茸、キムチ、枝豆
		【パリパリひじき】	ひじき、★プロセスチーズ		
		【チョレギサラダ】	わかめ、のり		三温糖、ごま油
					大根、キャベツ、きゅうり、にんにく、生姜

☆ 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。

<1月の給食目標>
楽しい会食を工夫しよう

