

2026年(令和8年)



1 月学校給食献立表



荒川区立原中学校

日 曜	献立	牛乳	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	エネルギー (Kcal) タンパク質 (g)
9 金	ちらし寿司 七草すいとん 松風焼き 紅白なます	○	牛乳、卵、海苔、鶏肉、 押し豆腐、味噌	米、砂糖、油、白ごま、 小麦粉、白玉粉、パン粉	人参、たけのこ、干しシイタケ、 さやえんどう、大根、かぶ、 小松菜、せり、長ネギ、しょうが、 蓮根、かんぴょう	756 28.4
13 火	きつねうどん 天ぷら (エビ、さつま芋) ほうれん草の胡麻和え ごまめアーモンド入り	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 白身魚、卵、 かえり煮干し、エビ	冷凍うどん、もち、砂糖、 小麦粉、油、さつま芋、白滝、 アーモンド、白ごま、練りごま	人参、長ネギ、白菜、小松菜、 ほうれん草、キャベツ、もやし	766 33.9
14 水	帆立フライカレーライス ちりめんサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、チーズ、 ホタテ、ちりめんじゃこ	米、油、砂糖、ごま油、 白ごま、じゃが芋、バター、	人参、しょうが、にんにく、 玉ねぎ、セロリ、キャベツ、 きゅうり、小松菜	790 31.1
15 木	小豆入り五穀ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根と野菜の和え物 こづゆ	○	牛乳、小豆、ぶり、 ロースハム、ホタテ貝柱	米、雑穀、もち米、黒ごま、 油、砂糖、でん粉、白ごま、 しらたき、里芋	人参、切り干し大根、きゅうり、 もやし、大根、ごぼう、きくらげ、 小松菜、しょうが	759 30.7
16 金	ジャージャー麺 もやしのナムル ポテトのケチャップ和え 果物	○	牛乳、豚肉、 大豆ミート、ひじき	蒸し中華麺、油、砂糖、 でん粉、白滝、ごま油、 じゃが芋、バター、	人参、にんにく、しょうが、 長ネギ、玉ねぎ、たけのこ、 干しシイタケ、にら、もやし、 小松菜	746 29.4
17 土	麻婆豆腐丼 パンサンスー	○	牛乳、豚肉、 大豆ミート、豆腐、 味噌、八丁味噌、ハム	米、油、砂糖、でん粉、 ごま油、春雨、白ごま	人参、しょうが、にんにく、 長ネギ、玉ねぎ、たけのこ、 干ししいたけ、にら、きゅうり	778 29.1
19 月	麦ご飯、とらねこふりかけ 高野豆腐のフライ 茎わかめと野菜和え けんちん汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 花かつお、卵、油揚げ 高野豆腐、茎わかめ	米、もち麦、ごま油、砂糖、 白ごま、小麦粉、パン粉、 じゃが芋、こんにゃく、油	人参、キャベツ、小松菜、もやし、 ごぼう、大根、長ネギ	759 27.2
20 火	ごまご飯 豆腐入り肉団子甘酢あんかけ 塩昆布入りお浸し 卵入りもずくスープ	○	牛乳、豚肉、大豆、 大豆ミート、ひじき、 塩昆布、もずく、卵	米、白ごま、でん粉、砂糖、 油、ごま油	人参、しょうが、玉ねぎ、もやし、 キャベツ、小松菜、長ネギ	784 31.4
21 水	鶏ごぼうピラフ ポークビーンズ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、鶏肉、 大豆、ヨーグルト	米、油、じゃが芋、バター、 はちみつ、砂糖	人参、にんにく、しょうが、 ごぼう、玉ねぎ、コーン、枝豆、 マッシュルーム、みかん缶、 パイン缶、桃缶、バナナ	781 27.8
22 木	ご飯、スタミナふりかけ 鶏肉のフレーク焼き かみかみサラダ 根菜汁、果物	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 青海苔、粉カツオ、 鶏肉、粉チーズ、大豆、 生揚げ	米、油、砂糖、マヨネーズ、 パン粉、コーンフレーク、 こんにゃく	人参、にんにく、玉ねぎ、 きゅうり、キャベツ、もやし、 大根、蓮根、ごぼう、えのきだけ、 長ネギ、小松菜	800 37.1
23 金	ホットドック ハニートースト イタリアンサラダ コーンシチュー	○	牛乳、ウインナー	コッペパン、食パン、 バター、はちみつ、砂糖、 油、ごま油、白ごま、 じゃが芋、アーモンド粉	人参、しょうが、きゅうり、 キャベツ、もやし、玉ねぎ、 にんにく、セロリ、コーン	832 28.8
26 月	深川卵とじ丼 きゅうりと大根の南蛮漬け 大学芋	○	牛乳、あさり、油揚げ、 大豆ミート、卵	米、油、砂糖、でん粉、 ごま油、さつま芋、水あめ、 白ごま	人参、ごぼう、玉ねぎ、しょうが、 小松菜、きゅうり、大根	806 27.7
27 火	おにぎり 鮭の塩焼き 五目きんぴら 具汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、 海苔、鮭、豚肉、 さつま揚げ、油揚げ、 大豆、味噌	米、白ごま、じゃが芋、 こんにゃく、砂糖、白ごま	人参、ごぼう、しょうが、 さやいんげん、大根、長ネギ	762 39.4
28 水	きな粉揚げパン ワンタンスープ フレンチサラダ	○	牛乳、きな粉、豚肉、 大豆ミート	パン、砂糖、油、 ワンタンの皮、ごま油、 グラニュー糖	人参、しょうが、長ネギ、 にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 たけのこ、小松菜、コーン、 きゅうり、もやし	758 26.6
29 木	青菜ご飯 鯨の竜田揚げ味噌風味 わかめボン酢和え みぞれ汁	○	牛乳、鯨肉、 ちりめんじゃこ、卵、 海苔、鶏肉、油揚げ、 竹輪、わかめ	米、ごま油、油、砂糖、 白ごま、小麦粉、でん粉	人参、にんにく、大根、しょうが、 玉ねぎ、小松菜、キャベツ、 もやし、きゅうり、レモン汁	777 35.3
30 金	長崎ちゃんぽん カレー肉まん 果物	○	牛乳、豚肉、イカ、 エビ、かまぼこ、 なると、うずらの卵、 豆乳	蒸し中華麺、ごま油、油、 練りごま、小麦粉、ラード、 でん粉	人参、玉ねぎ、にんにく、 しょうが、もやし、たけのこ、 キャベツ、きくらげ、小松菜、 干しシイタケ	812 32.1

献立は都合により変更することがあります。

