



# 1月献立表



令和5年1月9日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 (水)	麻婆丼 	○	春雨サラダ 果物 (いよかん予定)	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, わかめ, ロースハム	白米, サラダ油, 上白糖, かたく り粉, ごま油, 緑豆春雨, 白いり ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, にら, きゅうり, いよかん	757 kcal 29.6 g 22.8 g 2.8 g
11 (木)	ご飯 	○	松風焼き レモン和え お雑煮	牛乳, 鶏肉, 押し豆腐	白米, 薄力粉, 三温糖, サラダ油, 白いりごま, トック, さといも	しょうが, 玉葱, こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし, もやし, レモ ン果汁, だいこん, 長ねぎ	751 kcal 30.2 g 21.1 g 2.8 g
12 (金)	ご飯 	○	豆じゃこ ピリ辛肉じゃが 白菜サラダ	牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, 豚 肉, 糸削り節	白米, かたくり粉, 大豆白絞油, 白いりごま, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにゃく, マ ヨネーズ (卵不使用), 上白 糖	にんにく, 玉葱, にんじん, 長ねぎ, グ リンピース, 白菜, もやし, きゅうり	781 kcal 29.0 g 24.3 g 2.4 g
15 (月)	豚丼 	○	和風コーンサラダ ぜんざい	牛乳, 豚肉, あずき	白米, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖, 上白糖, 白玉粉, 上新粉	しょうが, にんにく, にんじん, こぼ ろ, 玉葱, さやいんげん, キャベツ, も やし, きゅうり, とうもろこし, こまつ な, だいこん	778 kcal 28.8 g 17.6 g 2.0 g
16 (火)	★郷土料理・兵庫県 そば飯 	○	中華わかたまたスープ ポテトと大豆の磯辺揚げ	牛乳, 豚肉, わかめ, 絹ごし豆腐, 鶏卵, 大豆, あおのり	白米, サラダ油, 蒸し中華めん, かたくり粉, じゃがいも, 大豆 白絞油	にんにく, 玉葱, 長ねぎ, にんじん, 青 ピーマン	722 kcal 26.6 g 27.8 g 3.5 g
17 (水)	★3年生受験応援 ご飯 	○	ぶりカツ 五色のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳, ぶり, 木綿豆腐, 油揚げ, わ かめ	白米, 塩こうじ, 薄力粉, パン粉 (乾燥), 大豆白絞油, 上白糖, 白 いりごま, 白すりごま, サラダ 油	白菜, にんじん, もやし, こまつな, と うもろこし, 長ねぎ	836 kcal 33.3 g 31.8 g 2.6 g
18 (木)	ガーリックトースト 	○	トマトクリームシチュー ボン酢ドレッシングサラダ 噛むカムDay! 	牛乳, 鶏肉, 白花生ペースト	ソフトフランスパン, バター, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, ごま油, 上白糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマトピューレー, グリンピース, も やし, キャベツ, こまつな	757 kcal 27.9 g 32.2 g 3.3 g
19 (金)	ご飯 	○	五目卵焼き 揚げじゃこのサラダ みそけんちん汁 全国学校 給食週間 	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 干しひじき, ち りめんじゃこ, 油揚げ	白米, サラダ油, 上白糖, じゃが いも	長ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, もやし, こまつな, きゅうり, にんじん, とうも ろこし, だいこん	724 kcal 32.5 g 23.4 g 3.2 g
22 (月)	野沢菜ご飯 	○	さけの塩焼き 青菜のおかか和え 豚汁	牛乳, 塩ざけ, 糸削り節, 豚肉, 油 揚げ	白米, ごま油, 白いりごま, じゃ がいも, こんにゃく	野沢菜漬け, ほうれんそう, 白菜, もや し, だいこん, にんじん, 長ねぎ	739 kcal 35.1 g 24.1 g 3.2 g
23 (火)	五色ご飯 	○	にぎすのから揚げ すいとん入り栄養みそ汁 果物 (ぼんかん予定)	牛乳, 鶏肉, 干しひじき, 油揚げ, にぎす, 絹ごし豆腐	白米, サラダ油, 三温糖, かたく り粉, 大豆白絞油, 白玉粉, 薄力 粉	にんじん, こまつな, しょうが, だいこ ん, 長ねぎ, ぼんかん	722 kcal 29.1 g 21.8 g 2.8 g
24 (水)	コッパン 	○	いちごジャム くじらのオーロラソース フレンチサラダ ほうれんそうのクリームスープ	牛乳, くじら, 鶏肉, 白花生ペー スト, 生クリーム	コッパン, かたくり粉, 大豆 白絞油, 三温糖, サラダ油, 上白 糖, じゃがいも, バター	いちごジャム, にんにく, しょうが, し モン果汁, キャベツ, にんじん, とうも ろこし, 玉葱, マッシュルーム, ほうれ んそう	764 kcal 34.0 g 27.9 g 3.4 g
25 (木)	ジャージャーソフト麺 	○	ポテトのハニーサラダ 果物 (天草オレンジ予定)	牛乳, 豚肉, 大豆	ソフトめん (袋なし), サラダ 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも, 大豆白絞油, はち みつ	しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじ ん, たけのこ, 長ねぎ, きゅうり, 赤 ピーマン, キャベツ, とうもろこし, 天 草オレンジ	734 kcal 30.1 g 30.9 g 2.9 g
26 (金)	千寿ねぎの焼き鳥丼 	○	かきたま汁 グレーゼリー ★地産地消・千寿ねぎ	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 絹ごし豆 腐, 鶏卵, かまぼこ, 粉寒天	白米, サラダ油, 三温糖, かたく り粉, 上白糖	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, にんじん, こ まつな, ぶどうジュース, アロエ缶	830 kcal 32.9 g 26.8 g 2.9 g
29 (月)	冬野菜のカレーライス 	○	ツナサラダ 果物 (りんご予定)	牛乳, 鶏肉, ツナ	白米, サラダ油, じゃがいも, ほ ちみつ, 薄力粉, バター, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, れんこん, こぼろ, だいこん, もやし, キャベツ, きゅうり, りんご	840 kcal 25.4 g 29.0 g 2.8 g
30 (火)	ご飯 	○	さばの塩こうじ焼き ごまだれ海藻サラダ みぞれ汁	牛乳, さば, わかめ, 鶏肉	白米, 塩こうじ, サラダ油, 白い りごま, 白すりごま, 上白糖, こ んにゃく, かたくり粉	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじ ん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, だ いこん	748 kcal 28.5 g 31.8 g 2.4 g
31 (水)	ご飯 	○	ぎせい豆腐うすくずあん 小松菜と厚揚げごま炒め 亀戸大根のみそ汁 ★地産地消・亀戸大根 	牛乳, 鶏卵, 押し豆腐, 鶏肉, 生揚 げ, 油揚げ	白米, サラダ油, 三温糖, 上白糖, かたくり粉, 白いりごま	にんじん, 長ねぎ, こまつな, もやし, だいこん, だいこん葉	731 kcal 31.4 g 26.1 g 2.9 g

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

\* 三中では、8のつく日は『噛むカムDay!』  
噛みごたえのある食材を使用しています。



こちらのQRコードから、スマートフォンで  
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを  
ご覧いただけます。(1月分順次掲載予定)

