



令和6年 1月分献立予定表



荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
10	水	《春の七草メニュー》 こぎつねごはん がめ煮 七草すいとん	牛乳 昆布 鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 豚小間肉 さば節	米 砂糖 白いりごま こんにゃく 里芋 油 三温糖 ごま油 小麦粉	しょうが グリンピース ごぼう たけのこ水煮 れんこん 干し椎茸 にんじん 小松菜 大根 白菜 かぶ せり	787	32.3
11	木	ねぎ塩豚丼 わかめスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 豚小間肉 鶏肉 豆腐 わかめ 寒天	米 油 ごま油 でんぷん 白すりごま 砂糖	千寿葱 にんにく しょうが にんじん 玉葱 にら 赤ピーマン もやし キャベツ レモン しょうが オレンジジュース みかん缶	792	31.1
12	金	ごはん めだいの西京焼き 冬野菜のおろしポン酢和え あられ麩のすまし汁	牛乳 めだい みそ 豆腐 かつお節	米 三温糖 白すりごま 砂糖 油 庄内麩	しょうが 白菜 きゅうり にんじん もやし しめじ 大根 レモン 長ねぎ えのきたけ	728	35.3
13	土	冬野菜のカレーライス♪ 大根のサラダ	牛乳 豚小間肉	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 白すりごま 三温糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 大根 ほうれん草 きゅうり	851	24.3
16	火	《小正月メニュー》 小豆とさつまいものごはん ししゃものごま焼き 白玉だんごのきのこ汁	牛乳 小豆 ししゃも 豆腐 鶏肉 昆布 さば節	米 さつまいも 油 白いりごま 白玉粉	にんじん 玉葱 白菜 えのきたけ まいたけ 小松菜	736	31.5
17	水	きな粉ハニートースト しょうゆドレッシングサラダ 冬野菜ポトフ	牛乳 きな粉 フランクフルト 豚小間肉 金時豆	食パン はちみつ バター 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 もやし 玉葱 にんにく セロリー にんじん 大根 白菜 ブロッコリー ホールコーン	719	29.2
18	木	わかめじゃこごはん ジャーチャン豆腐 もやしのナムル	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 生揚げ 豚小間肉 みそ	米 白いりごま 油 三温糖 ごま油 でんぷん 白すりごま 砂糖	たけのこ水煮 にんじん チンゲン菜 キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり ホールコーン	804	34.0
19	金	高野豆腐のそぼろごはん 八戸せんべい汁 くだもの	牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏肉 昆布 かつお節	米 白いりごま 油 砂糖 おつゆせんべい	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが グリンピース ごぼう ひらたけ 長ねぎ りんご	727	29.0
22	月	ごはん 和風ミートローフ 三色野菜の和えもの 白菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 しほり豆腐 油揚げ みそ さば節	米 パン粉 でんぷん 砂糖 白いりごま	しょうが 玉葱 にんじん れんこん 小松菜 もやし キャベツ 白菜 万能ねぎ	814	33.3
23	火	醤油ラーメン♪ 切干大根とちくわのサラダ かぼちゃのデザート春巻き	牛乳 豚小間肉 わかめ ちくわ 生クリーム	中華めん 三温糖 白いりごま 砂糖 ごま油 バター 春巻きの皮 小麦粉 油	たけのこ水煮 キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ ホールコーン しょうが きゅうり 切干大根 かぼちゃ	764	29.7
24	水	麦ごはん くじらのオーロラソース しらす入りおひたし キャベツのみそ汁	牛乳 くじら肉 みそ しらす干し 生揚げ わかめ さば節	米 押麦 でんぷん 油 三温糖	レモン しょうが はくさい にんじん もやし 小松菜 キャベツ	759	37.2
25	木	かしわごはん きりたんぼ汁 大豆と煮干しの甘辛和え	牛乳 鶏肉 大豆 かえりじゃこ	米 しらたき 白いりごま 砂糖 きりたんぼ でんぷん 油	にんじん えのきたけ 白菜 ごぼう まいたけ 千寿葱 せり	712	30.4
26	金	ミルクパン ほうれん草のオムレツ キャベツとコーンのソテー かぶの野菜スープ	牛乳 たまご 鶏ひき肉 豚小間肉	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖	玉葱 ほうれん草 キャベツ にんじん ホールコーン ピーマン にんにく セロリー 白菜 かぶ	718	36.1
29	月	ごはん メジマグロのメンチカツ 白菜のからし和え 亀戸大根のみそ汁	牛乳 メジマグロ 生揚げ わかめ みそ さば節	米 でんぷん パン粉 小麦粉 油 砂糖	にんにく 玉葱 白菜 にんじん 小松菜 もやし しょうが 大根 えのきたけ	831	32.6
30	火	ジャージャー麺 小松菜とたまごのスープ 八丈島フルーツレモンのケーキ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 たまご 豆乳 生クリーム	中華めん 油 三温糖 でんぷん ごま油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	玉葱 たけのこ水煮 にんじん にら 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ 小松菜 レモン	850	34.7
31	水	コンナムルごはん 鶏ささみスープ アロエヨーグルト	牛乳 豚小間肉 大豆 鶏肉ささ身 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 白いりごま でんぷん	にんにく 玉葱 にんじん 大豆もやし しょうが たけのこ水煮 干し椎茸 もやし 小松菜 長ねぎ アロエ	732	32.7

※ 材料の購入等の都合により、変更する場合があります。
※ ♪マークのついた献立は、リクエストメニューです。
※ 2・3年生は26日給食がありません。



◎給食目標：給食のねらいや歴史を理解しよう
◎食育目標：日本の伝統料理や郷土料理、行事食
を理解しよう

