



1月献立表



令和7年1月8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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 (木)	厚揚げ麻婆丼 	○	揚げじゃこのサラダ 果物（天草オレンジ予定）	牛乳,豚肉,生揚げ,わかめ,ちりめんじゃこ	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,干し椎茸,にら,もやし,こまつな,とうもろこし,天草オレンジ	766 kcal 32.4 g 25.7 g 2.8 g
10 (金)	ご飯 	○	松風焼き 青菜のおかか和え お雑煮	牛乳,鶏肉,押し豆腐,糸削り節	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,玉ねぎ,ほうれんそう,白菜,もやし,だいこん,にんじん,長ねぎ	739 kcal 30.4 g 21.1 g 2.7 g
14 (火)	ハニートースト 	○	トマトクリームシチュー ツナサラダ	牛乳,鶏肉,白花豆ペースト,白いんげん豆,ツナ	食パン,バター,はちみつ,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,白いりごま,上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,トマトピューレー,グリーンピース,もやし,だいこん,きゅうり	799 kcal 30.6 g 36.2 g 3.1 g
15 (水)	★地産地消・亀戸大根 ご飯 	○	めかじきの照り焼き 五色のごま和え 亀戸大根のみそ汁 	牛乳,めかじき,鶏肉,油揚げ	白米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,白いりごま,白すりごま	しょうが,白菜,にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし,だいこん,えのきたけ,だいこん葉	759 kcal 33.0 g 27.9 g 2.7 g
16 (木)	ご飯 	○	ジャンボ揚げ餃子 糸寒天の中華和え チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳,豚肉,糸寒天,わかめ,鶏肉,絹ごし豆腐	白米,ごま油,ぎょうざの皮,大豆白絞油,白いりごま,上白糖	長ねぎ,にら,キャベツ,にんにく,しょうが,にんじん,きゅうり,もやし,玉ねぎ,チンゲン菜	772 kcal 29.3 g 29.3 g 2.7 g
17 (金)	ご飯 	○	さけふりかけ すき焼き風煮 青菜の磯和え	牛乳,さけ,炊き込みわかめ,豚肉,焼き豆腐,刻みのり	白米,白いりごま,サラダ油,しらたき,じゃがいも,上白糖	玉ねぎ,にんじん,白菜,長ねぎ,しゅんぎく,ほうれんそう,もやし,えのきたけ,キャベツ	734 kcal 32.5 g 22.8 g 2.5 g
20 (月)	ご飯 	○	干草焼き ピーマンソテー 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,ピーマン	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,干し椎茸,にら,もやし,長ねぎ	732 kcal 32.5 g 25.4 g 2.7 g
21 (火)	★地産地消・万次郎かぼちゃ チリコンカンライス 	○	粒マスタードレッシングサラダ 万次郎かぼちゃのパイ 	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,白いんげん豆,ひよこ豆,レンズ豆,生クリーム	白米,サラダ油,じゃがいも,上白糖,薄力粉,はちみつ,バター,パイ皮	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,トマト缶,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,万次郎かぼちゃ	866 kcal 25.7 g 27.7 g 2.1 g
22 (水)	ご飯 	○	豆じゃこ ビリ辛肉じゃが 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,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,白菜,きゅうり,もやし,こまつな	733 kcal 27.5 g 22.8 g 2.1 g
23 (木)	ホットドック 	○	チキンボトフ りんごヨーグルト	牛乳,フランクフルト,鶏肉,レンズ豆,プレーンヨーグルト	コッペパン,サラダ油,じゃがいも,上白糖	にんにく,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,こまつな,りんご缶	789 kcal 33.4 g 34.3 g 3.6 g
24 (金)	小松菜チャーハン 	○	いかの甘酢ソースかけ 中華五目スープ 果物（みかん予定）	牛乳,豚肉,鶏卵,いか,鶏肉,木綿豆腐	白米,サラダ油,ごま油,三温糖,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖	しょうが,にんにく,長ねぎ,こまつな,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,きくらげ,にら,みかん	761 kcal 30.1 g 30.4 g 2.5 g
27 (月)	郷土料理・大分県 ご飯 	○	さばの文化干し 和風コーンサラダ 大分だんご汁 	牛乳,さばの文化干し,豚肉	白米,上白糖,さといも,ほうとう麺	白菜,きゅうり,こまつな,とうもろこし,だいこん,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	738 kcal 35.4 g 26.6 g 2.0 g
28 (火)	郷土料理・長崎県 長崎風ちゃんぽん 	○	パンパンジーサラダ さつまいもといりこの甘辛煮 	牛乳,豚肉,えび,いか,板なししかまぼこ,鶏ささ身肉,わかめ,いりこ	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油,さつまいも,大豆白絞油,白いりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,きくらげ,もやし,にんじん,こまつな	722 kcal 35.4 g 22.6 g 3.9 g
29 (水)	郷土料理・鹿児島県 奄美の鶏飯 	○	きびなごのから揚げ ごまだれ海藻サラダ	牛乳,鶏ささ身肉,鶏卵,刻みのり,きびなご,わかめ	白米,三温糖,サラダ油,かたくり粉,大豆白絞油,白いりごま,白すりごま,上白糖	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,しょうが,にんにく,白菜,こまつな,だいこん,もやし	724 kcal 36.0 g 23.7 g 3.4 g
30 (木)	郷土料理・宮崎県 ご飯 	○	チキン南蛮 みそドレッシングサラダ ざぶ汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,生揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,マヨネーズ,サラダ油,ごま油,じゃがいも	玉ねぎ,こまつな,白菜,もやし,とうもろこし,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	856 kcal 30.9 g 36.4 g 2.3 g
31 (金)	郷土料理・福岡県 明太たまごご飯 	○	がめ煮 ボン酢ドレッシングサラダ 果物（ぼんかん予定）	牛乳,辛子明太子,鶏卵,鶏肉,生揚げ,わかめ	白米,上白糖,サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも,三温糖,ごま油,白いりごま	こまつな,ごぼう,にんじん,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,もやし,だいこん,しょうが,にんにく,ぼんかん	765 kcal 30.9 g 24.5 g 3.2 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）

