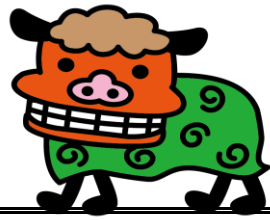




令和7年 1月分献立予定表



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)
9	木	《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
10	金	ミルクパン おみくじコロケ ゆで野菜 野菜スープ	牛乳 ウィンナー たこ 豚ひき肉 白花生	ミルクパン 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 米粉マカロニ	ホールコーン 玉葱 キャベツ にんじん もやし しょうが	835	31.6
14	火	コンナムルごはん 鶏ささみスープ シナモンりんごヨーグルト	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 でんぶん グラニュー糖 バター	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 りんご	756	32.0
15	水	《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
16	木	ごはん ソイの西京焼き 冬野菜のおろしポン酢和え 庄内麴のすまし汁	牛乳 ソイ みそ 豆腐 かつお節	米 三温糖 白すりごま 砂糖 油 庄内麴	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	723	33.9
17	金	ツナフランスパン しょうゆドレッシングサラダ 冬野菜ポトフ	牛乳 ツナ チーズ フランクフルト 豚小間肉 金時豆	ソフトフランスパン エッグケアマヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 パセリ キャベツ 小松菜 もやし 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 しょうが	766	34.3
18	土	冬野菜カレーライス 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
21	火	ねぎ塩豚丼 えのきとわかめのスープ パインゼリー	牛乳 豚小間肉 わかめ 寒天	米 油 ごま油 でんぶん 砂糖	干寿葱 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 えのきたけ パインジュース パイン缶	756	25.1
22	水	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 でんぶん 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
23	木	豚みそうどん かぶのごま酢和え 八丈島フルーツレモンケーキ	牛乳 豚小間肉 油揚げ みそ かつお節 昆布 豆乳 生クリーム	うどん 油 白いりごま 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	しょうが にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ 小松菜 干し椎茸 かぶ きゅうり レモン	727	28.9
24	金	かしわごはん きりたんぽ汁 大豆と煮干しの甘辛和え	牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 かえりじゃこ	米 しらたき 白いりごま 砂糖 きりたんぽ でんぶん 油	にんじん えのきたけ 白菜 ごぼう まいたけ 干寿葱 せり	723	30.6
27	月	ごはん トビウオのメンチカツ 白菜のからし和え 亀戸大根のみそ汁	牛乳 とびうおミンチ 生揚げ わかめ みそ さば節	米 でんぶん 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	815	31.2
28	火	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 高野豆腐 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
29	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 もやしのみそ汁	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 でんぶん 油 三温糖	レモン しょうが 白菜 にんじん もやし 小松菜 もやし 長ねぎ	759	37.3
30	木	ジャージャー麺 小松菜とたまごのスープ かぼちゃのデザート春巻き	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 たまご 生クリーム	ソフト麺 油 三温糖 でんぶん ごま油 砂糖 バター 春巻きの皮 小麦粉	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 かぼちゃ	744	31.1
31	金	ごはん ほうれん草のオムレツ 花野菜ソテー かぶの野菜スープ	牛乳 たまご 鶏ひき肉 豚小間肉	米 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん にんにく セロリー 白菜 かぶ	757	33.7

※ 材料の購入等の都合により、変更する場合があります。



◎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

