



1 月 献立表



令和8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	I初キー たんばく質 脂質 食塩相当量
9 (金)	厚揚げ麻婆料 	○	もやしのごまじょうゆ 果物(ネーブルオレンジの予定)	牛乳,豚肉,生揚げ	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,だいのこ,にんじん,干し椎茸,にら,もやし,えのきたけ,きゅうり,長ねぎ,オレンジ	762 kcal 30.5 g 28.0 g 2.6 g
13 (火)	豚料 	○	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,しらたき,三温糖,かたくり粉,上白糖,白玉粉,上新粉	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,玉ねぎ,チンゲン菜,白菜,もやし,きゅうり,とうもろこし,だいこん	824 kcal 27.8 g 23.3 g 1.8 g
14 (水)	ご飯 	○	白身魚の西京焼き 卵と野菜の和え物 沢煮焼	牛乳,ぎんだら,鶏卵,豚肉	白米,上白糖,サラダ油	ごまつな,もやし,白菜,にんじん,だいこん,だいのこ,えのきたけ,ごぼう,長ねぎ	733 kcal 28.5 g 28.3 g 2.5 g
15 (木)	★郷土料理・福岡県 ご飯 	○	明太子ふりかけ がめ煮 ボン酢ドレッシングサラダ 果物(ぼんかんの予定)	牛乳,からしめんたいこ,ちりめんじゃこ,鶏肉,生揚げ,わかめ	白米,サラダ油,白いりごま,板こんにゃく,じゃがいも,三温糖,ごま油,上白糖	ごまつな,ごぼう,にんじん,だいのこ,干し椎茸,グリーンピース,もやし,キャベツ,だいこん,しょうが,にんにく,ぼんかん	764 kcal 29.6 g 22.5 g 2.9 g
16 (金)	ココアパン 	○	ポテトのグラタン ミネストローネ	牛乳,鶏肉,白花豆ペースト,生クリーム,チーズ,粉チーズ,ベーコン,ウィンナー,レンズまめ	ココアパン,じゃがいも,サラダ油,バター,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,エリンギ,ほうれんそう,にんにく,にんじん,キャベツ,セロリ,トマト缶詰	831 kcal 32.4 g 35.9 g 3.4 g
19 (月)	チリコンカンライス 	○	ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,白インゲンまめ,ひよこまめ,レンズまめ,粉寒天	白米,サラダ油,じゃがいも,上白糖,薄力粉,マヨネーズ(卵不使用)	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,トマト缶詰,しょうが,にんにく,トマトピューレー,白菜,ブロッコリー,きゅうり,りんごストレートジュース	758 kcal 24.2 g 21.6 g 2.2 g
20 (火)	ご飯 	○	和風豆腐ハンバーグ 切り干し大根のオイスターソース炒め かぶのしょうがたっぷり汁	牛乳,鶏肉,押し豆腐,干ひじき,豆腐,豚肉,油揚げ	白米,パン粉,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,えだまめ,万能ねぎ,切り干しだいこん,にら,もやし,かぶ,しょうが,長ねぎ	727 kcal 31.0 g 22.9 g 2.4 g
21 (水)	ご飯 	○	五目卵焼き 小松菜と厚揚げゴマ炒め 竜戸大根のみそ汁 ★伝統野菜・竜戸大根	牛乳,鶏卵,鶏肉,干ひじき,生揚げ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,三温糖,白いりごま	長ねぎ,だいのこ,干し椎茸,ごまつな,もやし,だいこん	729 kcal 32.0 g 26.6 g 2.8 g
22 (木)	ご飯 	○	みそぶりかつ レモン和え かきたま汁	牛乳,ぶり,木綿豆腐,鶏卵	白米,薄力粉,パン粉,大豆白絞油,三温糖,かたくり粉	ごまつな,白菜,とうもろこし,もやし,レモン,にんじん,長ねぎ	864 kcal 34.9 g 31.9 g 3.1 g
23 (金)	チキンカレーライス 	○	ツナサラダ 果物(いちごの予定)	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,玉ねぎ,にんじん,もやし,だいこん,ごまつな,いちご	852 kcal 28.5 g 31.8 g 2.7 g
26 (月)	野菜ご飯 	○	鮭の塩焼き 青菜のおかか和ネ 豚汁 全国学校給食週間	牛乳,鮭,系削り節,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	のざわな満げ,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
27 (火)	五色ご飯 	○	にぎずのから揚げ すいとん入り栄養みそ汁 果物(ぼんかんの予定)	牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,にぎず,鶏肉,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,ごまつな,しょうが,だいこん,長ねぎ,ぼんかん	753 kcal 29.8 g 21.9 g 2.8 g
28 (水)	コッペパン 	○	いちごジャム くじらの竜田揚げ フレンチサラダ ほうれんそうのクリームスープ	牛乳,くじら肉,鶏肉,白花豆ペースト,生クリーム	コッペパン,かたくり粉,大豆白絞油,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,りんご,だいこん,キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれんそう	781 kcal 34.2 g 26.8 g 3.6 g
29 (木)	ナポリタンソフト麺 	○	ばりばりサラダ 果物(いよかんの予定)	牛乳,鶏肉,ベーコン,粉チーズ	ソフト式スパゲッティ麺,サラダ油,薄力粉,バター,ワントンの皮,大豆白絞油,ほちみつ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレー,もやし,キャベツ,いよかん	740 kcal 23.1 g 32.9 g 2.8 g
30 (金)	★地産地消・東京都 豚キムチ丼 (都産キムチ、トウキョウX)	○	海藻サラダ(都産糸寒天) レモンスカッシュゼリー (都産ハチフルツレモン)	牛乳,豚肉,わかめ,寒天	白米,ごま油,かたくり粉,三温糖,上白糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,だいのこ,白菜キムチ,にら,もやし,ごまつな,キャベツ,とうもろこし,レモン	726 kcal 26.0 g 22.2 g 3.1 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。(順次掲載予定)

