

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補料 -たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 (金)	厚揚げ麻婆丼 	○	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,だけのこ,にんじん,干し椎茸,にら,もやし,えのきだけ,きゅうり,とうもろこし,だいこん	762 kcal 30.5 g 28.0 g 2.6 g
13 (火)	豚丼 	○	和風コーンサラダ せんざい	牛乳,豚肉,あさき	白米,サラダ油,しだき,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,チキンソラダ,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 沢煮椀	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,だけのこ,えのきだけ,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 	○	明太子ぶりかけ がめ煮 ポン酢ドレッシングサラダ 果物(ほんかんの予定)	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,だけのこ,干し椎茸,クリンピース,もやし,キャベツ,だいこん,しょうが,にんにく,ほんかん	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,セロリー,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,白いんげんまめ,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,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,白いんげんまめ,ひよこまめ,レンズまめ,粉寒天	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,切り干し大根のこ,にら,もやし,かぶのしょうが,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 亀戸大根のみぞ汁 ★伝統野菜・龜戸大根	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,だけのこ,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 	○	みそぶりカツ 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,はちみつ,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)	野沢菜ご飯 	○	鮭の塩焼き 青菜のおかか和え 全国学校給食週間 豚汁	牛乳,鮭,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	のざわな漬け,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
27 (火)	五色ご飯 	○	にぎのから揚げ すいとん入り栄養みぞ汁 果物(ほんかんの予定)	牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,にぎの,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,ほんかん	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 	○	はりはりサラダ 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,ワンタンの皮,大豆白絞油,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,青ビーマン,マッシュルーム,トマトピューレ,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 (都産ハズフルーツレモン)	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,だけのこ,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『噛む力ム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)

