

[配布用献立表]



2026年 1月

通常献立

北区立堀船中学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
8 木	赤飯 鮭の照り焼き 紅白なます 雑煮	○	ささげ(乾), 飲用牛乳, 鮭 70g, 鶏小間肉, 油揚げ, 板なしかまぼこ, 調理用牛乳	精白米, もち米, 黒いりごま, 上白糖, 澱粉, さといも, 白玉粉	しょうが, ブロッコリー, だいこん, にんじん, ゆず果汁, かぶ, こねぎ	790 kcal 43.7 g
9 金	お豆腐入り親子丼 ほうれん草の味噌汁 フルーツきんとん春巻き	○	鶏小間肉, たまご, 飲用牛乳, 赤みそ, 白みそ	精白米, 上白糖, 澱粉, じゃがいも, 春巻きの皮, さつまいも, 大豆白絞油	玉ねぎ, にんじん, こまつな, ほうれん草, パインアップル缶, レモン汁	793 kcal 32.5 g
13 火	きつねうどん いかの天ぷら レモンスカッシュゼリー	○	油揚げ, 鶏小間肉, わかめ, 飲用牛乳, いか切り身 60g, たまご, あおのり, 粉寒天	冷凍うどん, 小麦粉, 大豆白絞油, 上白糖	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, レモン汁	737 kcal 34.3 g
14 水	エビピラフ 野菜サラダ ミネストローネ	○	★ロースハム, ★むきえび, 飲用牛乳, ★ベーコン, ★豚小間肉, 大豆(国産、乾)	精白米, バター, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, シェルマカロニ	玉ねぎ, ホールコーン缶, マッシュルームスライス, きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, レモン汁, にんにく, セロリー, ホールトマト, パセリ缶	710 kcal 27.7 g
15 木	青菜とじゃこご飯 鯖のみぞれ煮 梅おかかあえ 白玉小豆	○	ちりめんじゃこ, 飲用牛乳, さば切り身 60g, 板なしかまぼこ, おかか, 絹ごし豆腐, あずき(乾)	精白米, ごま油, 白いりごま, 澱粉, 小麦粉, 上白糖, 白玉粉, 上新粉	こまつな, しょうが, だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん, 梅肉	804 kcal 34.3 g
16 金	セルフハンバーガー フレンチサラダ オニオンスープ	○	★豚ひき肉, 鶏挽肉, 絞豆腐, 大豆(国産、乾), たまご, 調理用牛乳, 飲用牛乳, ★ベーコン	丸パン 70g, サラダ油, パン粉(乾燥), 上白糖, バター	にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー, ホールコーン缶, マッシュルーム缶, はくさい, 赤パプリカ, パセリ缶	735 kcal 32.4 g
19 月	ジューシー肉ご飯 生揚げの味噌いため 冬野菜のしょうがスープ ホワイトゼリー	○	★豚ばら, 刻み昆布, 飲用牛乳, 生揚げ, 白みそ, ★ベーコン, 豆腐, 粉寒天	精白米, もち米, サラダ油, ごま油, さといも, 澱粉, 上白糖, カルピス	にんじん, 冷凍さやいんげん, キャベツ, ねぎ, たけのこ(水煮), はくさい, だいこん, 干し椎茸, しょうが	806 kcal 28.9 g
20 火	コッペパン ラザニア ジュリアンヌスープ	○	飲用牛乳, ★豚ひき肉, 調理用牛乳, ピザチーズ, ★ハム	コッペパン 70g, ペンネマカロニ, サラダ油, 小麦粉, バター, オリーブ油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ホールトマト, しょうが, にんにく, セロリー, キャベツ, パセリ缶	801 kcal 33.0 g
21 水	ご飯 魚のオーロラソース焼き ジャーマンポテト 清見オレンジ	○	飲用牛乳, ホキ 70g, ★ベーコン	精白米, サラダ油, バター, マヨネーズ, じゃがいも	パセリ缶, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン缶, 清見オレンジ	740 kcal 27.7 g
22 木	ビビンバ丼 卵スープ キャロット蒸しパン	○	★豚小間肉, 飲用牛乳, 鶏小間肉, たまご, 豆腐, 調理用牛乳	精白米, サラダ油, 上白糖, 澱粉, 白いりごま, ごま油, 小麦粉, バター, 上白糖	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, しめじ, 玉ねぎ, 温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	830 kcal 33.3 g
23 金	ごはん 豚肉のしょうが焼 マセドアンサラダ 生揚げの味噌汁	○	飲用牛乳, ★豚ロース, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 上白糖, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	玉ねぎ, しょうが, りんご, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, キャベツ, ねぎ, こまつな	757 kcal 29.8 g
26 月	ごぼとん丼 野菜チップ 里芋汁	○	★豚小間肉, 飲用牛乳, あおのり, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, 澱粉, さつまいも, 大豆白絞油, さといも	しょうが, 玉ねぎ, ごぼう, にんじん, たけのこ(水煮), しめじ, こねぎ, かぼちゃ, れんこん, かぶ, かぶ(葉)	738 kcal 26.8 g
27 火	五目あんかけ焼きそば わかめ中華ｽｰﾌﾟ フルーツヨーグルト	○	★豚小間肉, ★むきえび, オイスターソース, 飲用牛乳, 鶏小間肉, わかめ, 豆腐, プレーンヨーグルト	蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, 澱粉, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ(水煮), きくらげ(乾), 干し椎茸, キャベツ, もやし, はくさい, こまつな, 長ねぎ, えのきたけ, パインチビット, 黄桃缶ダイス, りんご缶詰	751 kcal 31.1 g
28 水	ココアパン ツナじゃがオムレツ 白いんげん豆のスープ	○	飲用牛乳, たまご, ツナ, いんげんまめ(乾), 鶏小間肉	ココアパン, サラダ油, じゃがいも, バター	玉ねぎ, ピーマン, キャベツ, にんにく, にんじん	721 kcal 33.2 g
29 木	チキンカレーライス グリーンサラダ つぶつぶオレンジゼリー	○	鶏小間肉, 飲用牛乳, 粉寒天	精白米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, パセリ缶, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, パインジュ(ストレートジュース), みかん缶, 福神漬け	796 kcal 22.0 g
30 金	五色ごはん(全国学校給食週間) わかさぎのからあげ 大根のゆず風味 栄養味噌汁(全国学校給食週間)	○	鶏小間肉, 大豆(国産、乾), 干ひじき(ｽﾚｯｽﾞ金、乾), 飲用牛乳, わかさぎ, 板なしかまぼこ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, サラダ油, 澱粉, 小麦粉, 大豆白絞油, 上白糖, さつまいも	干し椎茸, にんじん, しょうが, だいこん, きゅうり, ゆず果汁, ねぎ, キャベツ	723 kcal 30.4 g



※アレルギー食品には記号を表示しています。流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。

