



令和7年度 1月予定献立表



北区立赤羽岩淵中学校



日	献立名	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	IELG - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	春の七草ごはん	昆布 紅鮭 鶏肉 高野豆腐 かつお厚削り節 たまご 牛乳	人日の節句献立	米 油	せり 七草	767 kcal 30.6 g 20.4 g 2.8 g
	筑前煮		かつお厚削り節 昆布	油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ	大根 人参 ごぼう れんこん いんげん	
	抹茶蒸しケーキ		小麦粉 砂糖 バター 甘納豆(小豆)	抹茶		
13 火	しつぼくうどん	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 煮干し 香川県 チーズ ハム 鏡開きメニュー	うどん 油 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 大根 めじ 小松菜 ねぎ	756 kcal 29.2 g 29.4 g 3.0 g	
	もちっこ春巻き		揚げ油 春巻きの皮 もち 小麦粉			
	ごま和え		ごま 白練りごま 砂糖	ほうれん草 白菜 人参		
14 水	麻婆カレー	豚肉 豆腐 鶏ガラ 茎わかめ	米 油 砂糖 はちみつ ねぎ油 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参	787 kcal 29.5 g 28.1 g 2.3 g	
	茎わかめサラダ		ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ		
	りんご			りんご		
15 木	スイートポテトースト	白いんげん豆 牛乳 生クリーム 豚肉 鶏ガラ 牛乳	食パン さつま芋 砂糖 バター			709 kcal 27.2 g 27.8 g 2.5 g
	冬野菜のシチュー		油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 カリフラワー 白菜 ほうれん草		
	ブロッコリーサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ		
16 金	たいめし	昆布 たい 愛媛県 メヒカリ 小正月献立 花かつお	米	いんげん		
	メヒカリの唐揚げ		揚げ油 でんぶん	にんにく		727 kcal 31.9 g 17.4 g 2.7 g
	せりともやしのおひたし			せり もやし 人参		
	すまし汁		かつお厚削り節 昆布 紅白かまぼこ	大根 人参 えのき 小松菜		
	小豆雑煮		小豆 砂糖 上新粉 でんぶん			
19 月	そばめし	豚肉 青のり 花かつお 兵庫県 ハム 阪神淡路大震災 から31年	米 油 中華めん	にんにく 人参 キャベツ 紅生姜	709 kcal 24.0 g 23.3 g 2.8 g	
	大豆もやしのナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし 人参 きゅうり にんにく		
	大学芋		揚げ油 さつま芋 砂糖 水あめ 黒ごま			
20 火	ビビンバ丼	豚肉 高野豆腐 韓国料理 わかめ 鶏ガラ たまご	米 ごま油 こんにゃく 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 人参 小松菜	824 kcal 30.9 g 26.8 g 2.8 g	
	卵わかめスープ		ごま ごま油	玉ねぎ 人参		
	タピオカポンチ		タピオカパール 砂糖	レモン果汁 もも缶 バイン缶 みかん缶		
21 水	ごはん	鮭 北海道 主菜部門 第3位	米			747 kcal 34.4 g 25.9 g 2.7 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		油 砂糖 バター	キャベツ 人参 えのき ねぎ		
	インカのボテトフライ		揚げ油 インカのめざめ			
22 木	湯葉と野菜のすまし汁	鶏肉 湯葉 かつお厚削り節	油	白菜 人参 大根 小松菜		
	たまごトースト	たまご	食パン マヨネーズ	玉ねぎ パセリ	739 kcal 32.7 g 37.3 g 2.9 g	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 いんげん		
23 金	いちご	ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ くじら肉 八丈島産メダイ 豆腐 かつお厚削り節 昆布		いちご		
	ひじきご飯		米 油 こんにゃく 砂糖	人参		727 kcal 35.8 g 23.7 g 2.6 g
	鯨の甘辛ソース		揚げ油 でんぶん 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ		
	亀戸大根と八丈島メダイのつみれ汁		砂糖 でんぶん	ねぎ にら 生姜 人参 白菜 小松菜 亀戸ダイコン (江戸東京野菜)		
	ほんかん			ほんかん		
26 月	きしめん	鶏肉 油揚げ 板なしあかもぼこ 昆布 さば厚削り節 ムロアジ厚削り 愛知県 いか 青森県	ほうとうめん 油 こんにゃく 砂糖	人参 白菜 干椎茸 ほうれん草 ねぎ	765 kcal 34.8 g 24.5 g 3.0 g	
	イカメンチ		揚げ油 でんぶん 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん 生姜 にんにく		
	フルーツヨーグルト		砂糖	みかん缶 バイン缶 もも缶		
27 火	中華丼	豚肉 いか えび うずら卵 鶏ガラ 糸寒天 (東京都伊豆諸島) 地産地消	米 でんぶん 油 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ(乾)	709 kcal 30.8 g 19.3 g 2.5 g	
	糸寒天中華サラダ		ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
	バインアップル			バインアップル		
28 水	牛丼	牛肉 かつお厚削り節	米 押麦 油 しらたき 砂糖	にんにく 玉ねぎ 万能ねぎ	830 kcal 30.5 g 28.3 g 2.9 g	
	ひじきと青大豆のサラダ	青大豆 ひじき	油 砂糖	人参 キャベツ		
	利休汁	油揚げ かつお厚削り節	こんにゃく 練りごま	大根 人参 えのき 白菜 小松菜		
29 木	みかん			みかん		
	ココア揚げパン	卵 ベーコン チーズ 豚肉 ウィンナー 鶏ガラ	揚げ油 ミルクパン グラニュー糖		792 kcal 34.1 g 44.4 g 3.0 g	
	ココット		マヨネーズ	小松菜		
	豚肉のカレーポトフ		油 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ		
30 金	玄米ご飯	さば 海草ミックス ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 かつお厚削り節	米 玄米			721 kcal 34.4 g 27.4 g 2.7 g
	鯖の塩こうじ焼き					
	じゃこ入り海藻サラダ		ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン		
	豚汁 副菜汁物部門2位		油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ		

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

1月は学校給食週間です！

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月分 1日当たり平均	754kcal	31.4g	26.9g 2.7g

1月24日から30日まで、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と关心を深め、学校給食の、より一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。日本の伝統料理や、郷土料理、昔ながらの給食などを提供します。今年度は、受験日や行事の関係で、給食週間にかかわらず、1月の献立の中に、郷土料理や地産地消を取り入れています。ご家庭でも、ぜひ給食について話題にしてみてください。

