

1月 献立表

北区立滝野川紅葉中学校

日	主食	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 脂質
9 金	カレーライス レモンドレッシングサラダ 学給だいふく	○	★牛乳、豚肉	米、油、★薄力粉、じゃがいも、砂糖、学給だいふく	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン汁	786 kcal 24.6 g 23.2 g
13 火	ミルクパン バーベキューチキン 青のりポテトビーンズ 野菜スープ	○	★牛乳、鶏肉、大豆、あおのり、ベーコン	★丸パン、砂糖、でんぷん、じゃがいも、油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、小松菜	662 kcal 31.7 g 30.3 g
14 水	米粉パン ポークシチュー ベーグドチーズケーキ	○	★牛乳、豚肉、★クリームチーズ、★生クリーム、★たまご	米粉パン、油、バター、★薄力粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、レモン汁	868 kcal 37.3 g 44.1 g
15 木	ご飯 さばのみそだれかけ ☆そぼろきんぴら けんちん汁	○	★牛乳、★さば、赤みそ、白みそ、鶏若鶏肉ひき肉、出し昆布、鶏肉、豆腐	米、砂糖、でんぶん、油、★ごま、こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、大根、小松菜	737 kcal 37.0 g 23.2 g
16 金	わかめうどん かき揚げ お浸しゆず風味	○	★牛乳、出し昆布、鶏肉、油揚げ、カットわかめ、★たまご、刻みのり	★冷凍うどん、油、★薄力粉	にんじん、ぶなしめじ、干しいたけ、ねぎ、小松菜、玉ねぎ、ごぼう、もやし、はくさい、ゆず果汁	633 kcal 29.2 g 17.7 g
19 月	クッパ トップギ 早香	○	★牛乳、豚肉、★たまご、カットわかめ	米、麦、★油、★ごま、トック(変える)、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、キャベツ	779 kcal 28.5 g 23.3 g
20 火	ご飯 油淋鶏 中華スープ チョレギサラダ	○	★牛乳、鶏肉、豆腐、カットわかめ、焼きのり	米、でんぶん、油、砂糖、★ごま	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、たけのこ、きくらげ(乾)、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり	775 kcal 29.3 g 28.5 g
21 水	ご飯 千草焼き キャベツのおかかあえ 豚汁	○	★牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、★たまご、かつお節、出し昆布、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、砂糖、こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ、小松菜	675 kcal 29.2 g 20.8 g
22 木	ジャンバラヤ マカロニスープ アップルパイ	○	★牛乳、鶏肉、レンズまめ(乾)、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、マカロニ(米粉)、★冷凍パイシート、グラニュー糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、トマト缶、キャベツ、コーン缶、小松菜、りんご(皮つき、生)	780 kcal 26.5 g 24.2 g
23 金	スペゲッティミートソース ゴマドレッシングサラダ みかん	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆、★粉チーズ	スペゲッティ、★薄力粉、油、★ごま、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、みかん	765 kcal 29.8 g 24.1 g
26 月	ホイコウロウ丼 ビーフンスープ はるか	○	★牛乳、豚肉、赤みそ、豆腐	米、麦、油、砂糖、でんぶん、ビーフン	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、えのきたけ、玉ねぎ、チンゲン菜、甘夏みかん	679 kcal 26.1 g 18.6 g
27 火	青菜入しようゆラーメン チーズ入りサラダ フルーツポンチ	○	★牛乳、豚肉、★サラダチーズ	★蒸し中華めん、油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、メンマ、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご(缶詰)	735 kcal 28.1 g 22.7 g
28 水	チョコチップパン ラザニア フレンチサラダ	○	★牛乳、豚ひき肉、★チーズ	★チョコチップパン、★マカロニ、油、★バター、★薄力粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、レモン汁	798 kcal 32.5 g 35.3 g
29 木	チャーハン(豚肉) ワカメスープ ジャンボ揚げ餃子	○	★牛乳、豚肉、カットわかめ、鶏肉、豆腐、豚ひき肉、ひじき	米、麦、油、★ごま、★ぎょうざの皮、でんぶん、★薄力粉	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、キャベツ、にら	762 kcal 32.6 g 27.1 g
30 金	ご飯 魚のフライ お浸し かき玉汁	○	★牛乳、★さわら、かつお節、出し昆布、★たまご	米、油、★薄力粉、★パン粉、でんぶん	もやし、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、小松菜	810 kcal 33.0 g 27.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

2026年も みなさんにとて 笑顔あふれるものでありますように・・・

