

令和7年度



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 ベークドチーズケーキ	○	★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, でんぷん, 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 トッポギ 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, でんぷん, 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	スパ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	スパゲッティ, ★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	ホイコーロウ丼 ビーフンスープ はるか	○	★牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん, ビーコン	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	青菜入しょうゆラーメン 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, でんぷん, ★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, でんぷん	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 みなさんにとって 笑顔あふれるものでありますように・・・

