

1月の給食献立表

令和6年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分相当量	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
6	月	冬休み							
7	火	冬休み							
8	水	始業式	春の七草あなかけごはん 豆腐と小松菜のみそ汁 さつまいもの包み揚げ	○	油揚げ すずき かつお削り節 鶏こま 木綿豆腐 赤みそ 白みそ クリームチーズ 牛乳・調理用	精白米 粒麦 白ごま でん粉 さつまいも 三温糖 ジャガイモ 餃子の皮 油	干し椎茸 だいこん かぶ せり にんじん 玉葱 はくさい ねぎ こまつな 干しぶどう	706 kcal 27.2 g 2.3 g	
9	木		冬のカレーライス 水菜とじゃこのサラダ ココアアーモンド	○	鶏成鶏肉モモ レンズまめ ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 サラダ油 小麦粉 ごま油 白ごま 三温糖 アーモンド・ホール さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ごぼう れんこん カリフラワー りんご きゅうり キャベツ みずかけな	851 kcal 28.1 g 2.6 g	
10	金	鏡開き	五目すし かまぼこのすまし汁 ぶりの照り焼き 白玉ぜんざい	○	★たまご ぶり かつお削り節 かまぼこ 生ワカメ 小豆 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 はす サラダ油 白ごま でん粉 さとう 白玉粉	かんぴょう にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ はくさい こまつな	788 kcal 35.0 g 3.0 g	
13	月	成人の日							
14	火		ツナドッグ ミネストローネスープ シーザーサラダ くだもの	○	まぐろ缶詰 ビザチーズ 粉チーズ 鶏こま ひよこまめ	マヨネーズ サラダ油 三温糖 アーモンド オリーブ油 じゃがいも コーンスターチ	玉葱 レモン キャベツ もやし きゅうり にんじん 黄パプリカ にんにく セロリ トマト缶詰 ビーマン りんご	759 kcal 32.3 g 2.9 g	
15	水		ごはん のりのふりかけ さつまいものコロッケ 肉豆腐 たこの酢のもの	○	かつお削り節 きざみのり ちりめんじゃこ 豚こま 焼き豆腐 生ワカメ まだこ	精白米 粒麦 白ごま さつまいも 小麦粉 でん粉 生パン粉 乾パン粉 油 サラダ油 しらたき 三温糖	玉葱 ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	855 kcal 34.1 g 3.1 g	
16	木		マーボー丼 春雨とわかめのスープ ココナッツミルク寒天スープ	○	豚挽肉 豚レバー 大豆 赤みそ 木綿豆腐 鶏こま 生ワカメ 粉寒天 牛乳・調理用 生クリーム(乳)	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ さとう	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ 玉葱 ねぎ もやし こまつな ココナッツミルク バインアップル 黄桃缶 ダイス みかん缶 いちご	848 kcal 32.1 g 3.2 g	
17	金		ぎつねうどん お好み焼き風卵焼き ごま和え アーモンドキャンディポテト	○	豚こま 油揚げ 豚挽肉 さくらえび ★たまご あおのり かつお節 おかか	冷凍うどん 三温糖 サラダ油 白すりごま 白ごま さつまいも 油 さとう バター アーモンド・16割	干し椎茸 にんじん だいこん はくさい こまつな 玉葱 キャベツ もやし	685 kcal 33.2 g 3.0 g	
20	月		シーフードピラフ パンブキンポタージュ ポテトチップスサラダ くだもの	○	はたてが いカ むきエビ あさり カットわかめ ひじき 白いんげん豆 牛乳・調理用 豆乳 生クリーム	精白米 粒麦 サラダ油 バター じゃがいも 油 ごま油 米粉	玉葱 マッシュルーム 赤パプリカ ビーマン キャベツ きゅうり ね-ん-西洋かぼちゃ パセリ デコポン	703 kcal 28.9 g 2.9 g	
21	火	2年生チャレドリ	ごはん スーラータン ししゃものカレーごま揚げ 豚肉とたけのこの炒め物 くだもの	○	★ししゃも 20g 豚せん切り ★たまご 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 小麦粉 白ごま油 サラダ油 でん粉 三温糖	しょうが にんじん もやし たけのこ 干し椎茸 ビーマン ねぎ こまつな グレープフルーツ	693 kcal 31.5 g 2.8 g	
22	水		ロシア	焼きピロシキ ボルシチ スタリーチヌイ(ロシア風ポテトサラダ) くだもの	○	★たまご 牛乳・調理用 豚挽肉 ★たまご 豚角切り(1.5g×7) サワークリーム ボンレスハム 短冊	強力粉 さとう バター サラダ油 緑豆はるさめ でん粉 じゃがいも 三温糖 ★マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ にんじん だいこん キャベツ ビート トマト缶詰 きゅうり きゅうりピクルス りんご	707 kcal 31.0 g 3.4 g
23	木		スバゲッティベスカトーレ ポテトと野菜のスープ 小松菜ケーキ	○	ベーコン 短冊 いか リング むきエビ はたてが い豚こま ★たまご 牛乳・調理用 粉チーズ	スバゲッティ・half オリーブ油 サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも 三温糖 アーモンド粉 アーモンド・スライス	パセリ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト缶詰 ビーマン はくさい こまつな	839 kcal 35.6 g 2.7 g	
24	金	1月24日 明治時代の給食	おにぎり2種 豆腐と大根のみそ汁 鮭の塩焼き れんこんとひじきの五目豆	○	炊き込みわかめ 焼きのり サケ 50g 若鶏肉モモ 大豆 ひじき さつまいも かつお削り節 木綿豆腐 生ワカメ 赤みそ 白みそ	精白米 白ごま サラダ油 板こんにゃく	かりかり梅 きざみ ごぼう にんじん れんこん えだまめ だいこん こまつな	762 kcal 37.8 g 2.7 g	
27	月	30日 戦後の給食	ごはん すいとん くじら肉の竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 くだもの	○	くじら肉(赤肉) 豚挽肉 大豆 かつお削り節 鶏こま きな粉	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 さといも 小麦粉	にんにく しょうが りんご さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ だいこん葉 みかん	771 kcal 39.1 g 2.2 g	
28	火	東京都	[手作り] 八丈島レモンのチーズパン 三宅島△アジのチリコンカン ポパイサラダ	○	脱脂粉乳 絹ごし豆腐 牛乳・調理用 クリームチーズ 大豆 むらあじミンチ 豚挽肉 まぐろ缶詰(水煮70g×1)	強力粉 全粒粉 三温糖 オリーブ油 はちみつ サラダ油 小麦粉 じゃがいも 三温糖	レモン にんにく とうがらし にんじん 玉葱 トマト缶詰 ほうれんそう キャベツ きゅうり プロッコリー レモン	730 kcal 33.8 g 2.4 g	
29	水	東京都	ごはん のりの佃煮 みぞれ汁 たらのレンコンバーグ 竹輪入り小松菜サラダ	○	もみのり すけとうだら鶏 ひき肉 木綿豆腐・しほり ひじき 焼き竹輪 かつお削り節 鶏こま	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま じゃがいも こんにゃく	れんこん にんじん えのきたけ こまつな キャベツ もやし レモン 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	675 kcal 29.6 g 2.9 g	
30	木	東京都	あさりの柳川丼 千住ねぎと豆腐のみそ汁 東京牛乳のくずもち	○	あさり ★たまご かつお削り節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳・調理用 きな粉	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 さとう	玉葱 ごぼう ねぎ こまつな にんじん えのきたけ	746 kcal 31.6 g 2.8 g	
31	金		五目おこわ 根菜とわかめのみそ汁 さつまいものてんぷら ゆでイカと野菜のあえ物	○	焼き豚・小角切 青大豆 イカ 短冊 かつお削り節 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 もち米 サラダ油 三温糖 さつまいも 小麦粉 でん粉 油 ごま油 さといも ながいも	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ チンゲンサイ こまつな もやし しょうが ごぼう れんこん だいこん えのきたけ	758 kcal 27.9 g 2.8 g	

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。