



令和7年度 1月予定献立表

＜今月の給食目標＞ 食生活に关心をもとう！



江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 渡邊 祐紀

日	主食	牛乳	おかず	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	I補充 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
9 金	えびとあさりの クリームライス	○	ひよこ豆のサラダ ★フルーツポンチ	調理用牛乳 鶏こま あさり 粉チーズ 飲用牛乳 ひよこまめ	豆乳 エビ 白いんげん豆 生クリーム ハム 粉寒天	精白米 バター 小麦粉 三温糖	粒麦 サラダ油 じやがいも さとう	玉葱 キャベツ 赤パプリカ パイン缶 マッシュルーム	にんじん たいこん しモソ汁 黄桃缶	バセリ ブロッコリー みかん缶 りんご	826 kcal 27.7 g 21.7 g 1.7 g	皿 ペロン・ サラダ 小碗・ デザート トレー・
13 火	ごはん しぐれ煮	○	ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみぞ汁	和牛肩肉 ししゃも かつお節おかか 木綿豆腐 白みそ	飲用牛乳 たまご 油揚げ 赤みそ	精白米 サラダ油 小麦粉 さつまいも 白すりごま	粒麦 三温糖 生パン粉 板こんにゃく	こぼう こまつな たいこん	しょうが もしや ねぎ	はくさい にんじん みずな	785 kcal 31.5 g 24.0 g 2.3 g	皿・ 小魚・ 和え物 大碗・ ご飯・ しぐれ煮 小碗・ 汁物 トレー・
14 水	手作り人参パン	○	ブラウンシチュー ピーンズサラダ 果物（りんご）	たまご 豚こま 大豆	飲用牛乳 まぐろ缶詰	強力粉 三温糖 サラダ油 シェルマカロニ ミルクチョコレート	小麦粉 オリーブ油 じゃがいも 三温糖	玉葱 トマト缶詰 きゅうり マッシュルーム	バセリ りんご	ふなしめし ホールコーン	801 kcal 30.5 g 26.4 g 1.8 g	皿・ パン・ 果物 大碗・ シチュー ペロン・ サラダ トレー・
15 木	【小正月給食】 かきたまうどん	○	のし鶏 紅白なます 白玉しるこ	鶏こま たまご 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 小豆	なると 飲用牛乳 凍り豆腐 絹ごし豆腐 しらす干し	冷凍うどん 生パン粉 白ごま さとう	でん粉 三温糖 はらみつ 白玉粉	玉葱 こまつな たいこん 葉	にんじん じょうが 切干し ねぎ	ねぎ たいこん ねぎ	776 kcal 37.8 g 23.0 g 2.8 g	皿・ 肉・ 和え物 大碗・ うどん 小碗・ デザート トレー・
16 金	五穀ごはん	○	ぶりのつけ焼き 豚肉とれんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみぞ汁 果物（ポンカン）	飲用牛乳 豚せん切り 油揚げ 白みそ 冷凍わかめ	ぶり さつま揚げ 木綿豆腐 赤みそ	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油	雑穀（五穀） つきこんにゃく 白ごま じゃがいも	玉葱 にんじん ほんかん	にんじん ねぎ	れんこん はくさい	766 g 35.6 g 25.6 g 2.3 g	皿・ 魚・ きんぴら 大碗・ ご飯 小碗・ 汁物 トレー・ 果物
19 月	ご飯	○	五目たまご焼き 青のりの粉ふき芋 青菜のおろし和え くずきり汁	飲用牛乳 ひじき あおのり しらす干し 絹ごし豆腐	鶏ひき肉 たまご まぐろ缶詰 鶏こま 油揚げ	精白米 サラダ油 三温糖 白ごま	粒麦 三温糖 白ごま	にんじん キャベツ こまつな ねぎ	干し椎茸 もしや たいこん	玉葱 ほうれんそう えのきだけ	754 kcal 30.7 g 21.9 g 2.5 g	皿・ 卵・ 芋・ 和え物 大碗・ ご飯 小碗・ 汁物 トレー・
20 火	【郷土料理・静岡県】 ぼくめし	○	静岡おでん 切干大根のわさびマヨ和え 果物（ポンカン）	うなぎ（かば焼き） 飲用牛乳 結びこんぶ 黒はんぺん はんぺん うずら卵 かつお節おかか	飲用牛乳 鶏こま 焼き竹輪 生揚げ 煮干し粉 あおのり	精白米 三温糖 板こんにゃく さとう 白ごま	粒麦 じゃがいも 竹輪 マヨネーズ	こぼう たいこん きゅうり 切干し ねぎ	にんじん こまつな ほんかん	さやいんげん キャベツ	831 kcal 33.8 g 27.0 g 2.9 g	皿・ おでん 大碗・ ご飯 ペロン・ 和え物 トレー・ 果物
21 水	鶏の竜田揚げサンド	○	ポテトのににくバター炒め わかめのごまドレッシング サラダ パスタ入りたまごスープ	鶏肉むね肉 ベーコン 豚こま	飲用牛乳 わかめ たまご	無塩パン サラダ油 バター 白すりごま シェルマカロニ	でん粉 じゃがいも 三温糖 白ごま	玉葱 キャベツ 赤パプリカ 玉葱	ににく にんじん セロリー えのきだけ	パン・ 芋 大碗・ スープ ペロン・ サラダ トレー・	760 kcal 38.0 g 28.8 g 2.7 g	
22 木	キムチチゲ丼	○	小松菜ともやしのナムル トックスープ 果物（スイーツプリング）	豚こま 凍り豆腐 茎わかめ	木綿豆腐 飲用牛乳 鶏こま	精白米 サラダ油 でん粉 白ごま	粒麦 はるさめ ごま油 トック	しょうが ににく ねぎ もしや ねぎ	干し椎茸 玉葱 こまつな はくさい スイーツプリング	777 kcal 29.3 g 27.5 g 3.0 g	皿・ 丼 大碗・ スープ ペロン・ ナムル トレー・ 果物	
23 金	鮭とたまごのチャーハン	○	レバーのごま中華揚げ ワンタン入り中華スープ みかん入り牛乳寒天	たまご 飲用牛乳 鶏こま 調理用牛乳	サケ 豚レバー 粉寒天 豆乳	サラダ油 粒麦 でん粉 ごま油 ワンタンの皮	精白米 ラード 三温糖 白ごま さとう	玉葱 ににく にんじん だいこん こまつな はくさい	玉葱 ににく にんじん もやし こまつな みかん缶	770 kcal 33.1 g 26.1 g 2.7 g	炒飯・ レバー 大碗・ スープ ペロン・ デザート トレー・	
26 月	【みんなの給食(地場産物)】 ご飯 昆布のエコつくだ煮	○	むろあじのメンチカツ 明日葉ツナ和え 小松菜のみぞ汁	しらす干し 塩昆布 むろアジ 凍り豆腐 かつお節おかか 赤みそ	煮干し粉 飲用牛乳 鶏ひき肉 まぐろ缶詰 木綿豆腐 白みそ	精白米 三温糖 生パン粉 乾パン粉 マヨネーズ	粒麦 白ごま 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	ににく 玉葱 もやし ふなしみじ ねぎ	玉葱 干し椎茸 あしたば ねぎ	ねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな	836 kcal 35.3 g 28.5 g 3.1 g	カツ・ 和え物 大碗・ ご飯・ つくだ煮 小碗・ 汁物 トレー・
27 火	ごまににくトースト	○	シーフードのカレークリーム煮 キャベツのマスタードマリネ 果物（りんご）	まぐろ缶詰 飲用牛乳 白いんげん豆 イカ 生クリーム	ピザチーズ 豆乳 エビ あさり	胚芽食パン 練りごま マヨネーズ バター さとう	サラダ油 白ごま じゃがいも 小麦粉	玉葱 ににく にんじん こまつな りんご	玉葱 セロリー キャベツ りんご	パン・ 果物 大碗・ クリーム煮 ペロン・ サラダ トレー・	762 kcal 33.5 g 37.3 g 2.9 g	
28 水	【昔給食(昭和10~30年頃)】 じゃこ菜めし	○	クジラ肉と高野豆腐の甘辛揚げ 茎わかめの香味和え 味噌すいとん汁 果物（清美オレンジ）	りりめんじゃこ くじら肉 茎わかめ 絹ごし豆腐 赤みそ	飲用牛乳 凍り豆腐 まぐろ缶詰 白みそ	精白米 サラダ油 白ごま 三温糖 小麦粉	粒麦 ごま油 でん粉 板こんにゃく	こまつな にんじん にんにく はくさい	玉葱 きゅうり うり ねぎ	もやし じょうが さくらん 清見オレンジ	829 kcal 31.9 g 24.8 g 3.0 g	肉・ 和え物 大碗・ ご飯 小碗・ 汁物 トレー・ 果物
29 木	【昔給食(明治25年頃)】 味噌焼きおにぎり（2個）	○	鮭の塩焼き たくあん和え 肉じゃが	赤みそ サケ 豚こま	飲用牛乳 かつお節おかか 凍り豆腐	精白米 白ごま サラダ油 じゃがいも	押麦 ごま油 つきこんにゃく 三温糖	キャベツ もやし 玉葱 大根	きゅうり にんじん さやいんげん さくらん	こまつな 干し椎茸 大根（たくあん干し大根漬）	762 kcal 36.3 g 24.5 g 2.4 g	おにぎり・ 魚 大碗・ 煮物 ペロン・ 和え物 トレー・
30 金	【世界の料理・マダガスカル】 ヴァリ（＊） ヘナキスアシツアラマス (豚肉といんげん豆の煮込み)	○	ラサリ・ キャロッティ（人参サラダ） ムフ・ アクンチュ（揚げパナナ）	豚こま 白いんげん豆 飲用牛乳 調理用牛乳	凍り豆腐 粉チーズ ダイスチーズ 豆乳	精白米 サラダ油 さとう 粉糖	粒麦 三温糖 小麦粉	ににく にんじん キャベツ レモン汁	玉葱 トマト缶詰 きゅうり バナナ	こまつな ホールコーン	824 kcal 28.2 g 26.7 g 2.1 g	ご飯・ 煮物 小碗・ サラダ ペロン・ デザート トレー・

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g

●今月の平均摂取量…エネルギー791kcal/たんぱく質32.9g/脂質26.3g/塩分2.5g

★印は各クラスのリクエスト1位に選ばれた献立です。詳しくは給食だより(12月号)をご覧ください。