






# 令和7年度 1月予定献立表

＜今月の給食目標＞ 食生活に関心をもとう！



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	17種たんぱく質 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 じゃがいも 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 だいこん レモン汁 黄桃缶 ミシュルム	パセリ 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・・・ 丼 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 すりごまのみそ汁	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	ごぼう こまつな だいこん	しょうが もやし 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 ビーンズサラダ 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	にんじん トマト缶詰 きゅうり マッシュルーム	玉葱 パセリ りんご	ぶなしめじ キャベツ 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 白こま さとう	でん粉 三温糖 はちみつ 白玉粉	玉葱 こまつな だいこん葉	にんじん しょうが だいこん	ねぎ だいこん	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 豆腐と白菜のみそ汁 果物（ボンカン）	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 白こま じゃがいも	しょうが こまつな ねぎ	にんじん 玉葱 ほんかん	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 ひしき 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 じゃがいも くずきり	粒麦 三温糖 白こま	にんじん キャベツ こまつな ねぎ	干し椎茸 もやし だいこん	玉葱 ほうれんそう えのきたけ	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（ボンカン）	うなぎ（かば焼き） 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 白こま	粒麦 じゃがいも 竹輪 マヨネーズ	ごぼう だいこん きゅうり 切干しだいこん	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	○	ポテトのにんにくバター炒め 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 白こま	しょうが もやし 赤パプリカ 玉葱	キャベツ だいこん セロリー えのきたけ	にんにく にんじん ホールコーン こまつな	760 kcal 38.0 g 28.8 g 2.7 g	皿・・・ パン・芋 大碗・・・ スープ ペロン・ サラダ トレー・・・
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（スイートスプリング）	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 白こま	粒麦 はるさめ ごま油 トック	しょうが にんじん ねぎ もやし えのきたけ ねぎ スイートスプリング	にんにく だけのこ にら えのきたけ はくさい（キムチ漬け）	干し椎茸 玉葱 こまつな ぶなしめじ	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 フラット 三温糖 白こま さとう	しょうが にら だけのこ はくさい	玉葱 にんにく だいこん こまつな	ねぎ にんじん もやし みかん缶	770 kcal 33.1 g 26.1 g 2.7 g	皿・・・ 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 小松菜のみそ汁	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 白こま 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	にんにく 玉葱 もやし ぶなしめじ	しょうが 干し椎茸 あしたば 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	皿・・・ カツ・和え物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
27火	ごまにんにくトースト	○	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 白こま じゃがいも 小麦粉	にんにく セロリー キャベツ りんご	玉葱 にんじん こまつな マッシュルーム	しょうが ブロッコリー きゅうり	762 kcal 33.5 g 37.3 g 2.9 g	皿・・・ パン・果物 大碗・・・ クリーム煮 ペロン・ サラダ トレー・・・
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 味噌ずいとん汁 果物（清美オレンジ）	ちりめんじゃこ くしら肉 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 白こま 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	しょうが きゅうり ごぼう ねぎ	もやし しょうが だいこん 清見オレンジ	829 kcal 31.9 g 24.8 g 3.0 g	皿・・・ 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）  肉じゃが	○	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 白こま 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（たくあん干し大根漬）	きゅうり にんじん さやいんげん	こまつな 干し椎茸	762 kcal 36.3 g 24.5 g 2.4 g	皿・・・ 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（米） 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・キャロットティ（人参サラダ） ムフ・アクンチュ（揚げバナナ）	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	にんにく にんじん キャベツ レモン汁	しょうが トマト缶詰 きゅうり バナナ	玉葱 こまつな ホールコーン	824 kcal 28.2 g 26.7 g 2.1 g	皿・・・ 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。

★印は各クラスのクエスト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。

○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