



令和6年度 1月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊

<今月の給食目標> 食生活に関心をもとう!



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類糖-たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
9 木	【リクエスト給食】 えびのクリームライス	○	ひよこ豆のサラダ ★フルーツポンチ	調理用牛乳 鶏こま むきエビ 粉チーズ 飲用牛乳 ひよこまめ	豆乳 凍り豆腐 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 にんじん パセリ キャベツ 赤パプリカ パイン缶 マッシュルーム	866 kcal 30.5 g 23.5 g 1.7 g	皿・・・ クリームライス ペロン・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・		
10 金	【鏡開き献立】 ご飯	○	のし鶏 紅白なます 白玉雑煮 果物（ボンカン）	飲用牛乳 凍り豆腐 たまご 鶏こま 油揚げ	鶏ひき肉 大豆 白みそ かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 生パン粉 白ごま 板こんにゃく	粒麦 三温糖 サラダ油 白玉粉	ねぎ にんじん 干し椎茸 ほんかん	しょうが だいこん ごぼう こまつな 切干しだいこん	815 kcal 35.7 g 25.3 g 2.5 g	皿・・・ のし鶏・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物	
14 火	ごはん しぐれ煮	○	ししゃもの二色天ぷら 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみそ汁	和牛肩 ししゃも あおのり 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳 たまご かつお節おかか 木綿豆腐 白みそ	精白米 サラダ油 小麦粉 板こんにゃく	粒麦 三温糖 さつまいも 白すりごま	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	771 kcal 32.1 g 24.3 g 2.1 g	皿・・・ ししゃも・和え物 大碗・・・ ご飯・しぐれ煮 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
15 水	【リクエスト給食】 手作り人参パン	○	★ポークビーンズ コールスロー 果物（りんご）	たまご 飲用牛乳 白いんげん豆 まぐろ缶詰	調理用牛乳 大豆 豚こま	強力粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	さとう ミルクチョコレート シエルマカロニ 小麦粉	にんじん エリンギ キャベツ ホールコーン マッシュルーム	玉葱 トマト缶詰 きゅうり パセリ りんご	783 kcal 30.8 g 28.5 g 2.0 g	皿・・・ パン・果物 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・	
16 木	【郷土料理・栃木県】 栃木の五目飯	○	モロフライ（サメのフライ） 干瓢の甘酢あえ けんちん汁 果物（はるか）	たまご きざみのり モウカザメ	油揚げ 飲用牛乳 木綿豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 乾パン粉 板こんにゃく	粒麦 さとう 小麦粉 白ごま さといも	かんぴょう 干し椎茸 ごぼう もやし だいこん ねぎ	にんじん しょうが しょうが こまつな はるか	847 g 36.5 g 28.4 g 2.6 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物	
17 金	【世界の料理・韓国】 キムチカルグクス （キムチ入り魚介だしのうどん）	○	焼肉サラダ 米粉のホットク（おやき）	凍り豆腐 あさり うすら卵 豚こま 大豆	なると 生揚げ 飲用牛乳 わかめ	冷凍うどん ごま油 白ごま 白玉粉 黒砂糖	サラダ油 三温糖 米粉 アーモンド バター	にんにく 干し椎茸 ねぎ きゅうり 切干しだいこん	しょうが にんじん こまつな もやし はくさい（キムチ漬け）	玉葱 だいこん もやし 切干しだいこん	819 kcal 35.6 g 30.1 g 2.9 g	皿・・・ サラダ・ホットク 大碗・・・ スープ 小碗・・・ うどん トレー・・・
20 月	ご飯 のりちりめん	○	切干大根入たまご焼き 白滝のピリ辛炒め はんぺんのすまし汁	焼きのり 飲用牛乳 凍り豆腐 たまご 油揚げ あらははんぺん わかめ	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 木綿豆腐 まぐろ缶詰 鶏こま 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 サラダ油 しらたき	粒麦 水あめ 白すりごま 白ごま	干し椎茸 もやし ごまつな ねぎ さやいんげん	にんじん キャベツ だいこん えのきたけ 切干しだいこん	玉葱 だけのこ えのきたけ	795 kcal 37.9 g 28.6 g 2.9 g	皿・・・ たまご・炒め物 大碗・・・ ご飯・ちりめん 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
21 火	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 パスタスープ	鶏肉むね ベーコン 豚こま	飲用牛乳 わかめ	無塩パン サラダ油 バター 白すりごま スパゲッティ	でん粉 じゃがいも 三温糖 白ごま	しょうが もやし 赤パプリカ えのきたけ	キャベツ だいこん セロリー こまつな	にんにく にんじん ホールコーン	734 kcal 36.0 g 27.1 g 2.6 g	皿・・・ パン・芋 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
22 水	【リクエスト給食】 ★ポークカレーライス	○	こまつなのサラダ ★コーンスープ 果物（スイートスプリング）	豚こま 粉チーズ わかめ ベーコン 豆乳	白いんげん豆 飲用牛乳 まぐろ缶詰 調理用牛乳 生クリーム	精白米 サラダ油 小麦粉 アーモンド コーンスターチ	粒麦 じゃがいも 三温糖 バター	しょうが にんじん キャベツ こまつな クリームコーン ホールコーン	にんにく トマト缶詰 きゅうり グリーンピース	玉葱 もやし はっさく	842 kcal 30.1 g 27.5 g 2.9 g	皿・・・ カレー 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
23 木	【リクエスト給食】 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	ぎんざけ 豚レバー 粉寒天 豆乳	サラダ油 粒麦 小麦粉 ごま油 ワンタンの皮	精白米 ラード 三温糖 白ごま さとう	しょうが にら にんじん もやし みかん缶	玉葱 しょうが だけのこ はくさい	ねぎ にんにく こまつな	779 kcal 33.9 g 26.7 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・・・
24 金	【昔給食・明治～大正】 味噌焼きおにぎり	○	サバの塩焼き たくあん和え 肉じゃが	赤みそ サバ 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（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	787 kcal 37.0 g 26.3 g 2.5 g	皿・・・ おにぎり・魚 大碗・・・ 煮物 ペロン・ 和え物 トレー・・・
27 月	【地場産献立】 深川めし	○	むろあじのメンチカツ 明日葉和え 小松菜かきたま汁 果物（不知火）	あさり むろあじミンチ 豆乳 絹ごし豆腐	飲用牛乳 鶏ひき肉 かつお節おかか たまご	精白米 三温糖 小麦粉 サラダ油 でん粉	粒麦 生パン粉 小麦粉 マヨネーズ	しょうが 玉葱 あしたば ねぎ さやいんげん	にんにく キャベツ えのきたけ こまつな	にんじん だいこん だいこん デコボン	797 kcal 36.0 g 27.0 g 2.6 g	皿・・・ カツ・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
28 火	【世界の料理・ハンガリー】 ジェムレ （手作り丸パン）	○	シェルテーシュ・フルクト チャラマーデー（キャベツのさっぱりサラダ） 果物（バナナ）	ヨーグルト 豚角切り 白いんげん豆	飲用牛乳 凍り豆腐 ダイスチーズ	強力粉 ライムぎ オリーブ油 じゃがいも 三温糖	小麦粉 さとう サラダ油 シェルマカロニ アーモンド	しょうが にんじん ぶなしめじ 赤パプリカ きゅうり マッシュルーム	にんにく だいこん トマト缶詰 黄パプリカ レモン汁	セロリー 玉葱 ピーマン キャベツ バナナ	792 kcal 33.3 g 21.5 g 2.7 g	皿・・・ パン 大碗・・・ 煮物 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
29 水	【昔給食・昭和初期】 ご飯	○	クジラ肉と高野豆腐の竜田揚げ もやしと小松菜の香味和え 味噌すいとん汁 果物（りんご）	飲用牛乳 凍り豆腐 豚こま 白みそ	くじら肉 まわかめ 絹ごし豆腐 赤みそ	精白米 でん粉 ごま油 サラダ油 小麦粉	粒麦 三温糖 白ごま 板こんにゃく	しょうが きゅうり にんにく はくさい	もやし こまつな ごぼう ねぎ	にんじん しょうが だいこん りんご	830 kcal 31.7 g 23.3 g 2.8 g	皿・・・ くじら・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
30 木	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（ほんかん）	飲用牛乳 豚せん切り 木綿豆腐 赤みそ	ぶり 油揚げ 白みそ わかめ	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも	雑穀（五穀） つきこんにゃく 白ごま	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	758 kcal 35.0 g 25.3 g 2.0 g	皿・・・ 魚・きんぴら 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
31 金	【リクエスト給食】 中華おこわ	○	★ジャンボ餃子 小松菜と大根の中華和え ★春雨スープ	焼き豚 飲用牛乳 凍り豆腐 ちりめんじゃこ わかめ	大豆 豚ひき肉 赤みそ 鶏こま	精白米 サラダ油 さとう 三温糖 緑豆はるさめ	もち米 ごま油 でん粉 じゃがいも ジャンボ餃子の皮	干し椎茸 キャベツ にら だいこん	だけのこ こまつな にんにく きゅうり	にんじん ねぎ しょうが 玉葱	774 kcal 30.8 g 22.5 g 2.9 g	皿・・・ おこわ・餃子 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 和え物 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771kcal/たんぱく質32.5g/脂質24.9g/塩分2.7g

★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。