



令和8年 1月 献立表

令和 8年 1月8日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 西原 美和

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	1人きー たんばく質 脂質 食塩相当量
9 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 ぼんかん	★飲用牛乳,ぶり,豚せん切り,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,冷凍わかめ	精白米,雑穀(五穀),白ごま,ごま油,つきこんにゃく,きび糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,れんこん,こまつな,玉葱,はくさい,ねぎ,ぼんかん	806 kcal 38.7 g 29.1 g 2.1 g
10 土	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	鶏こま,牛乳・調理用,豆乳,★むきエビ,あさり,白いんげん豆,粉チーズ,生クリーム,★飲用牛乳,ボンレスハム,ひよこめ,粉寒天	精白米,粒麦,バター,油,じゃがいも,小麦粉,きび糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,だいこん,キャベツ,赤パプリカ,ブロッコリー,レモン,みかん缶,バイン缶,★黄桃缶,りんご	828 kcal 27.6 g 22.0 g 1.7 g
14 水	ごはん	○	鯖の塩こうじバター醤油焼き 粉吹き芋 野菜のすましじる はやか	★飲用牛乳,さわら,あおりの,鶏こま,木綿豆腐	精白米,押麦,バター,じゃがいも,白ごま(豆)	にんじん,だいこん,キャベツ,こまつな,温州蜜柑	755 kcal 35.7 g 21.1 g 2.1 g
15 木	二色揚げパン (シナモン・抹茶きなこ)	○	とり肉の中華コーンスープ もやしと小松菜のツナツナ中華和え	きな粉,★飲用牛乳,若鶏肉モモ,レンズまめ,まぐろ油漬フレーク,米みそ	コッペパン,きび糖,油,じゃがいも,でん粉,白ごま,ごま油	にんじん,玉葱,クリームコーン,ホールコーン,もやし,こまつな,しょうが,にんにく	719 kcal 27.6 g 28.3 g 3.0 g
16 金	郷土料理 秋田 ごはん	○	鯖のおろし漬け きりたんぽ鍋汁 卵寒天 りんご	★飲用牛乳,まだら,鶏こま,油揚げ,粉寒天,★たまご	精白米,押麦,でん粉,油,きりたんぽ,きび糖	しょうが,だいこん,干し椎茸,にんじん,ごぼう,はくさい,せり,ねぎ,りんご	742 kcal 33.3 g 16.6 g 1.9 g
19 月	チキン竜田揚げサンド	○	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★飲用牛乳,ベーコン,冷凍わかめ,豚こま,★たまご	でん粉,油,じゃがいも,バター,白ごま,すりごま,きび糖,スパゲッティ	しょうが,キャベツ,にんにく,にんじん,だいこん,もやし,赤パプリカ,ホールコーン,セロリ,玉葱,えのきたけ,こまつな	785 kcal 38.5 g 29.6 g 2.7 g
20 火	野菜菜ごはん	○	あんかけ卵焼き 小松菜のごま和え 根菜たっぷり栄養みそ汁	豚挽肉,★飲用牛乳,鶏ひき肉,ひじき,大豆,★たまご,白みそ,若鶏モモ冷凍わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	はいが精米,押麦,ごま油,きび糖,白ごま,油,でん粉,つきこんにゃく,すりごま,練りゴマ,じゃがいも	のざわな,しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,さいやんげん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	818 kcal 33.7 g 28.8 g 3.0 g
21 水	郷土料理 栃木 栃木焼きそば	○	ゆば天,ぶら かんぴょうのたまごじ とちおとめミルク寒天	豚モモ,イカ 短冊,あおりの,かつお節,★飲用牛乳,湯葉,木綿豆腐,★たまご,粉寒天,牛乳・調理用,豆乳	中華めん,じゃがいも,油,小麦粉,でん粉,きび糖	大豆もやし,キャベツ,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,干し椎茸,こまつな,かんぴょう,レモン,いちごジャム,いちご	720 kcal 34.6 g 27.9 g 2.4 g
22 木	ごはん しぐれ煮	○	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,★飲用牛乳,★しゃも,★たまご,かつお節 おかか,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,粒麦,きび糖,小麦粉,乾パン粉,油,じゃがいも,板こんにゃく,白すりごま	ごぼう,しょうが,にんじん,はくさい,こまつな,もやし,だいこん,ねぎ,きょうな	809 kcal 35.6 g 25.2 g 2.4 g
23 金	郷土料理 奈良 奈良茶飯	○	かしわ天,ぶら 奈良和え 飛鳥鍋汁 みかん	大豆,★飲用牛乳,鶏肉むね,★たまご,冷凍茎わかめ,鶏こま,油揚げ,木綿豆腐,牛乳・調理用,白みそ	精白米,粒麦,小麦粉,つきこんにゃく,ごま,きび糖,油	しろり(奈良漬),にんじん,とうがらし,干し椎茸,だいこん,ごぼう,はくさい,しゅんぎく,ねぎ,温州蜜柑	812 kcal 34.3 g 25.7 g 2.7 g
26 月	鯛のかば焼井	○	茎わかめのごま酢和え 豆乳入りみそ汁 スイートスプリング	まいわし,★飲用牛乳,冷凍茎わかめ,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,豆乳	精白米,粒麦,でん粉,小麦粉,油,きび糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,玉葱,だいこん,えのきたけ,こまつな,スイートスプリング	768 kcal 33.3 g 23.1 g 2.3 g
27 火	スパゲティナポリタン	○	キャベツのクリーム煮 こまつなコーンサラダ バナナ	豚ひき肉,粉チーズ,★飲用牛乳,ベーコン,鶏こま,牛乳・調理用,豆乳,まぐろ油漬フレーク	スパゲッティ,バター,油,じゃがいも,小麦粉,きび糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,こまつな,ホールコーン,バナナ	703 kcal 30.4 g 24.2 g 2.8 g
28 水	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	ぎんざけ,★たまご,★飲用牛乳,豚レバー,鶏こま,粉寒天,牛乳・調理用,豆乳	精白米,粒麦,ラード,油,小麦粉,でん粉,油,ごま油,白ごま,白すりごま,ワンタンの皮,きび糖	しょうが,玉葱,ねぎ,にら,にんにく,にんじん,だいこん,たけのこ,もやし,はくさい,こまつな,みかん缶	829 kcal 37.9 g 32.6 g 2.8 g
29 木	世界の料理 インド ナン	○	キーマカレー グリーンサラダ ベサンラドゥー(ひよこ豆のお団子)	★飲用牛乳,豚挽肉,鶏ひき肉,豚レバー,ひよこめ	ナン,油,小麦粉,きび糖,バター,はちみつ	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶詰,グリーンピース,キャベツ,アスパラガス,きゅうり,ホールコーン,シナモン,カルダモン	857 kcal 37.0 g 32.3 g 3.2 g
30 金	ごはん	○	くじらの和風おろしハンバーグ さつま芋の味噌ドレッシング きのこのけんちん汁 はやか	★飲用牛乳,くじら肉,★たまご,牛乳・調理用,赤みそ,豚こま,木綿豆腐	精白米,押麦,生パン粉,三温糖,でん粉,油,さつまいも,板こんにゃく	玉葱,しょうが,だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸,まいたけ,ねぎ,こまつな,はやか	799 kcal 31.7 g 20.1 g 3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

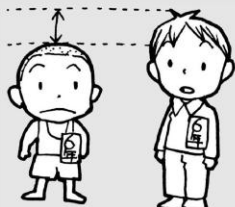
学校給食週間って知ってる？

1月24～30日は給食週間です

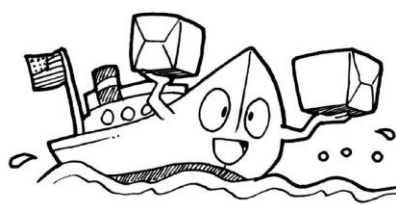
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれの1月24日が《給食記念日》になりました。



昭和20年、今から80年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのからだの大きさでした。



日本の子どもの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

