



[ 2024年 1月 献立表 ]

江戸川区立小岩第三中学校  
校長 山田 人也  
栄養士 阿部 まり子

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	エネルギー たんぱく質 脂質		
10 水	麦入りご飯	○	メルルーサのねぎみそ焼き 野菜のゆずあえ 白玉雑煮 果物 (菊花みかん)	メルルーサ、赤み そ、鶏肉、なると	牛乳 米、もち米、麦、砂 糖、白玉粉、上新粉	ごま油 こまつな、にんじ ん、糸みつば	しょうが、ねぎ、キャベ ツ、白菜、ゆず、大根、み かん	739 kcal 31.7 g 11.6 g	
11 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	野菜のごまあえ さといものみそ汁	鶏肉、凍り豆腐、大 豆、油揚げ、白み そ、赤みそ	牛乳 米、もち米、麦、三 温糖、でん粉、春 雨、さといも	サラダ油、ごま 油、ごま	にんじん、こまつ な、こねぎ	しょうが、椎茸、もや し、ねぎ	886 kcal 47.3 g 31.6 g
12 金	フレンチトースト	○	肉団子入りトマトスープ パスタ入りサラダ 果物 (いちご)	たまご、豚肉、鶏 肉、ツナ	牛乳 食パン、砂糖、でん 粉、じゃがいも、ス パゲッティ	バター、オリー ブオイル、サラ ダ油	にんじん、トマト 缶詰、パプリカ、 スイートパジル	にんにく、玉ねぎ、きゅう り、いちご	758 kcal 30.9 g 31.7 g
15 月	麦入りご飯	○	シルバーの黄金焼き 五目きんぴら ずまし汁	シルバー、白みそ、 鶏肉、さつま揚げ、 絹ごし豆腐、かま ぼこ	牛乳、わかめ 米、もち米、麦、こ んにやく、砂糖、 じゃがいも	マヨネーズ、サ ラダ油	にんじん	しょうが、ごぼう、えの きたけ、ねぎ	807 kcal 34.0 g 27.8 g
16 火	ごま塩ご飯	○	肉団子のもち米蒸し わかめの酢みそあえ かきたま汁 果物 (菊花みかん)	豚肉、鶏肉、たま ご、絹ごし豆腐、白 みそ	牛乳、わかめ 米、もち米、麦、で ん粉、砂糖	ごま、ごま油、サ ラダ油	にんじん、こまつ な	しょうが、玉ねぎ、ね ぎ、しいたけ、きゃべ つ、きゅうり、もやし、 みかん	862 kcal 38.9 g 27.5 g
17 水	米粉シュガーパン	○	さつまいもと大豆のサラダ ポトフ	大豆、ベーコン、豚 肉、ウィンナー	牛乳 食パン、砂糖、グラ ニュー糖、でん粉、 さつまいも、じゃ がいも	バター、サラダ 油、揚げ油	にんじん、こまつ な	きゅうり、しょうが、大 根、玉ねぎ、にんにく、 きゃべつ	817 kcal 32.5 g 42.2 g
18 木	麦入りご飯	○	豆腐のまさご揚げ 白菜の浅漬け みそけんちん汁	絹ごし豆腐、鶏肉、 たまご、油揚げ、白 みそ、赤みそ	牛乳 米、もち米、麦、で ん粉、砂糖、さとい も、三温糖	サラダ油	にんじん、こまつ な	玉ねぎ、しょうが、白 菜、きゅうり、ごぼう、 ねぎ	765 kcal 31.0 g 24.8 g
19 金	パエリア	○	ソパ・デ・アホ 果物 (清見オレンジ)	鶏肉、えび、いか、 たまご、ベーコン	牛乳 米、麦、もち米、で ん粉、フランスパン	オリーブ油、パ ター	ピーマン、赤パブ リカ、パセリ	にんにく、玉ねぎ、マツ シュルーム、清見オー レンジ	738 kcal 31.6 g 25.0 g
22 月	ドライカレー	○	揚げワントンの バリバリサラダ 果物 (りんご)	豚肉、大豆	牛乳 米、もち米、米粉、 砂糖、ワントン	サラダ油、揚げ 油	にんじん、ピーマ ン、トマトピュー レ	にんにく、しょうが、玉 ねぎ、キャベツ、きゅう り、りんご	778 kcal 28.8 g 25.0 g
23 火	麦入りご飯	○	鮭の照り焼き 切干大根の含め煮 いも団子汁	鮭、油揚げ、ちく わ、鶏肉	牛乳 米、もち米、麦、砂 糖、でん粉、じゃが いも	サラダ油	にんじん、こまつ な	切干大根、しょうが、椎 茸、大根、ねぎ	784 kcal 33.1 g 21.1 g
24 水	ピザサンドパン	○	鶏ささみのスープ コーンポテト	ベーコン、鶏肉	牛乳、チーズ ショートニングパ ン、でん粉、春雨、 じゃがいも	サラダ油、パ ター	ピーマン、にんじ ん、こまつな	玉ねぎ、しょうが、きゃ べつ、ホールコーン	704 kcal 32.9 g 29.5 g
25 木	麦入りご飯	○	むろあじの松風焼き 野菜のからしあえ かぶの吉野煮 ヤクルト	むろあじ、鶏肉、た まご、白みそ、絹ご し豆腐	牛乳、ヤクルト 米、もち米、麦、三 温糖、くずでん粉、 パン粉	ごま	にんじん、こまつ な	ねぎ、れんこん、椎茸、 きゃべつ、かぶ、しめじ	783 kcal 33.3 g 19.5 g
26 金	肉みそうどん	○	たご焼きフライ カシューナッツあえ サイダーゼリーポンチ	豚肉、油揚げ、た ご、白みそ、赤み そ、粉かつお、たま ご	牛乳、あおの り、粉寒天 うどん、じゃがい も、でん粉、砂糖、 サイダー	サラダ油、揚げ 油、カシュー ナッツ	にんじん、こまつ な	大根、白菜、椎茸、ねぎ、 きゃべつ、パイン缶、み かん缶、桃缶、レモン	851 kcal 36.6 g 30.8 g
29 月	手作りナン	○	カレーシチュー バリバリれんこんサラダ 果物 (いちご)	豚肉、いんげん豆、 たまご	牛乳、粉チーズ 小麦粉、三温糖、 じゃがいも	バター、サラダ 油、揚げ油	にんじん、こまつ な、ブロッコリー	にんにく、しょうが、玉 ねぎ、きゃべつ、れんこ ん、いちご	796 kcal 28.7 g 33.6 g
30 火	みそラーメン	○	ヤンニョムチキン カルピス寒天ポンチ	豚肉、赤みそ、白み そ、鶏肉	牛乳、粉寒天、 カルピス 蒸し中華麺、でん 粉、砂糖	サラダ油、ごま 油、ねりごま、オ リーブオイル	にんじん、こまつ な	もやし、ねぎ、ホーコン、 にんにく、しょうが、玉 ねぎ、みかん缶、パ ン缶、黄桃缶、レモン	794 kcal 36.6 g 24.4 g
31 水	生姜入り炊き込み ご飯	○	きびなごのから揚げ 大豆入りお浸し 豚汁	鶏肉、大豆、豚肉、 油揚げ、赤みそ、白 みそ	牛乳、きびなご 米、もち米、小麦 粉、でん粉、三温 糖、じゃがいも	サラダ油、揚げ 油	にんじん、こまつ な	玉ねぎ、しょうが、きゃ べつ、大根、ねぎ	820 kcal 39.1 g 28.9 g

★食材料納入の都合等により、献立の内容が一部変更になることがあります。

★地産地消食材

江戸川区産小松菜：小原農園、門倉農園  
伊豆諸島産ムロアジ



10日(水)【白玉雑煮】

※鏡開き(1月11日)は、歳神様へ供えた鏡餅を小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、一年の幸せを願う行事です。

19日(金)【スペイン料理】

※パエリア：バレンシア地方発祥のサフランが決め手の米料理です。  
※ソパ・デ・アホ：カスティージャ地方でポピュラーなスープです。  
「アホ」は、スペイン語で「にんにく」という意味です。

30日(火)【韓国料理】

※ヤンニョムチキン：韓国料理で使われている合わせ調味料(ヤンニョム)を、揚げた鶏肉に絡めた料理です。