




1月献立表



令和7年度

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	
9	金	○	わかめうどん キャベツとしらすのおかか和え 栗きんとんパイ	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、わかめ、しらす干し、おかか、たまご	冷凍うどん、サラダ油、ごま油、白ごま、パイシート、さつまいも、三温糖、くりの甘露煮	ごぼう、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、かぶ、せり、キャベツ	765 kcal 28.3 g 26.2 g 2.1 g
13	火	○	おみくじつくね丼 (つくねにうずらの卵・チーズ・トマトのどれかが入っています) 具だくさんみそ汁 おしるこ  1/11は鏡開き	飲用牛乳、鶏ひき肉、おから、たまご、うずら卵、ダイスチーズ、油揚げ、白みそ、赤みそ、小豆、絹ごし豆腐	精白米、もち麦、でん粉、三温糖、白玉粉	にんにく、しょうが、玉葱、ミニトマト、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	846 kcal 35.5 g 22.7 g 2.7 g
14	水	○	ミルクパン 卵入りコロケ 小松菜サラダ 米粉チャウダー	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、たまご、鶏こま、いんげんまめ、牛乳、豆乳、生クリーム、粉チーズ	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、乾パン粉、生パン粉、揚げ油、三温糖、米粉、バター	玉葱、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、にんにく、ホールコーン、ぶなしめじ、パセリ	797 kcal 33.9 g 33.7 g 2.9 g
15	木	○	麦ごはん かつおとひじきのふりかけ ぶりの西京焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	飲用牛乳、おかか、ひじき、ぶり、白みそ、鶏こま、木綿豆腐	精白米、もち麦、三温糖、白ごま、白すりごま、ごま油、板こんにやく	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	727 kcal 34.9 g 25.4 g 2.4 g
16	金	○	ツナピラフ レバーポテト 洋風卵スープ デコボン	飲用牛乳、まぐろ缶詰、豚レバー、鶏こま、たまご	精白米、粒麦、アマランサス、バター、サラダ油、でん粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、アーモンド	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、デコボン	856 kcal 33.9 g 28.5 g 2.8 g
19	月	○	生揚げと小松菜のオイスター炒め さつまいもと大豆の甘辛和え ビーフンスープ	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、大豆、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒ごま、ビーフン	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、もやし、えのきたけ、にら	837 kcal 32.3 g 26.8 g 2.4 g
20	火	○	ごまごはん ひじき入り厚焼きたまご 白菜ともやしの柚子和え 豆腐とわかめのみそ汁 菊花みかん	飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、たまご、木綿豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、黒ごま、白ごま、サラダ油、三温糖、さとう	干し椎茸、にんじん、玉葱、もやし、はくさい、こまつな、ゆず、だいこん、えのきたけ、ねぎ、みかん	704 kcal 29.3 g 22.5 g 2.8 g
21	水	○	揚げパン (シュガー・ココア・抹茶) イカとコーンの中巻炒め ワントンスープ	飲用牛乳、コーヒイトイテ 粉末状、イカ、豚こま、豚ひき肉	コッペパン、揚げ油、さとう、グラニュー糖、粉糖、でん粉、じゃがいも、ごま油、三温糖、サラダ油、ワントンの皮	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、ピーマン、ホールコーン、干し椎茸、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、こまつな	731 kcal 26.4 g 30.9 g 2.7 g
22	木	○	わかめごはん 鱈のねぎソースかけ 小松菜と油揚げのおひたし のっぺい汁 はるみ	飲用牛乳、炊き込みわかめ、さわら、油揚げ、おかか、鶏こま、木綿豆腐	精白米、もち麦、白ごま、でん粉、小麦粉、揚げ油、さとう、さといも、こんにやく	ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、干し椎茸、はるみ	783 kcal 33.8 g 25.2 g 2.9 g
23	金	○	チリビーンズライス わかさぎのカレーフリット ソーセージとキャベツのスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、白いんげん豆、レンズまめ、わかさぎ、牛乳、たまご、ウィンナー	精白米、粒麦、サラダ油、小麦粉、でん粉、揚げ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、ピーマン、しょうが、キャベツ、こまつな	802 kcal 31.9 g 26.2 g 2.4 g
26	月	○	小松菜和風チャーハン 海鮮しゅうまい 中華スープ	飲用牛乳、豚こま、たまご、鶏ひき肉、エビ、イカ、鶏こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、白ごま、三温糖、でん粉、しゅうまいの皮、じゃがいも	にんにく、にんじん、ねぎ、こまつな、玉葱、しょうが、はくさい、えのきたけ、にら	723 kcal 35.0 g 23.6 g 2.8 g
27	火	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 野菜漬 きんぴらごぼう 栄養みそ汁 ぼんかん	飲用牛乳、サケ、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、ごま油、つきこんにやく、三温糖、白ごま、じゃがいも	のぎわな漬、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、だいこん、こまつな、ねぎ、ぼんかん	702 kcal 30.4 g 20.9 g 2.3 g
28	水	○	コッペパン (いちごジャム) くじらの竜田揚げ チーズサラダ じゃが芋ときのこのスープ パナナ 【2年生職場体験】	飲用牛乳、くじら肉、ダイスチーズ、鶏こま	ミルクパン、でん粉、小麦粉、揚げ油、サラダ油、三温糖、じゃがいも	いちごジャム、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、ホールコーン、ぶなしめじ、エリンギ、こまつな、バナナ、レモン汁	738 kcal 36.1 g 24.0 g 2.9 g
29	木	○	ソフト麺 カレーあんかけ にぎすのから揚げ 海藻サラダ おかしな目玉焼き 【2年生職場体験】	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、蒸しかまぼこ、にぎす、わかめ、荖わかめ、粉寒天、牛乳	ソフト麺、サラダ油、じゃがいも、さとう、でん粉、揚げ油、白ごま、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、黄桃缶	725 kcal 29.6 g 24.5 g 3.1 g
30	金	○	~福岡県の郷土料理~ かしわめし さばの文化干し がめ煮 かぼちゃのだんご汁 【2年生職場体験】	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、サバ文化干し、脱脂粉乳、牛乳、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白ごま、板こんにやく、じゃがいも、小麦粉	にんじん、ごぼう、しょうが、たけのこ、れんこん、さやいんげん、だいこん、干し椎茸、かぼちゃ、ねぎ、こまつな	839 kcal 36.8 g 33.8 g 3.3 g

※都合により献立を変更する場合があります。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食週間では、地場産物の小松菜を使った献立、学校給食の歴史を感じられる献立、郷土料理などを出します。

今年はうま年!

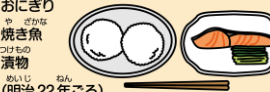


箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)



五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)



コッペパン・ミルク
くじらの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)

