

# 1月 給食献立表



江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
9金	七草入りきつねうどん お正月& 七草(1月7日)	○	松風焼き じゃがいものおかかまぶし 磯香和え 果物(バナナ)	飲用牛乳,豚こま,なると,油揚げ,鶏 ひき肉,凍り豆腐,赤みそ,たまご,お かか,きざみのり	冷凍うどん,三温糖,生パン粉,白ご ま(いり),サラダ油,じゃがいも	にんじん,かぶ,だいこん,ねぎ,こま つな,せり,玉葱,しょうが,にんにく, キャベツ,もやし,バナナ	734 kcal 37.8 g 27.3 g 3.1 g
13火	えびと明日葉のかき揚げ丼 鏡開き (1月11日)	○	貝だくさんすまし汁 小松菜白玉しるこ	飲用牛乳,焼き竹輪,むきエビ,たま ご,鶏こま,絹ごし豆腐,生ワカメ,小 豆	精白米,粒麦,小麦粉,油(揚げ油),三 温糖,でん粉,あられ麩,白玉粉	ねぎ,あしたば,玉葱,にんじん,こま つな	816 kcal 29.2 g 17.4 g 2.3 g
14水	麦ご飯	○	ツナとおからの春巻き 切干大根の中華和え キムチゲスープ	飲用牛乳,まぐろ缶詰,おから,ピザ チーズ,豚こま,赤みそ,絹ごし豆腐, たまご	精白米,押麦,サラダ油,市販・春巻 きの皮,油(揚げ油),ごま油,白ごま(い り)	レモン,玉葱,パセリ,切干しだい こん,にんじん,きゅうり,キャベツ, しょうが,にんにく,もやし,はくさ い(キムチ漬),にら	836 kcal 32.0 g 30.6 g 3.1 g
15木	ハニーバタートースト 世界の料理 ニュージーランド	○	フィッシュアンドチップス クマロボタージュ 果物(オレンジ)	飲用牛乳,たら,ベーコン,白いんげ ん豆,牛乳・調理用,豆乳,脱脂粉乳, 生クリーム	胚芽食パン,はちみつ,バター,グラ ニュー糖,小麦粉,じゃがいも,油(揚 げ油),サラダ油,さつまいも,コーン スターチ	玉葱,にんじん,パセリ,オレンジ	771 kcal 31.9 g 27.2 g 2.9 g
16金	ねぎ塩豚丼	○	白菜のピリ辛サラダ 粟米湯 果物(スイートスプリング)	飲用牛乳,豚こま,たまご	精白米,粒麦,サラダ油,ごま油,白ご ま(いり),でん粉,じゃがいも	にんにく,ねぎ,玉葱,にんじん,もや し,にら,レモン,はくさい,きゅうり, しょうが,ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ,ﾎｰﾙﾁｰｽﾞ,ｽ ｲｰﾄｽﾌﾘﾝｸﾞ	774 kcal 30.3 g 23.8 g 2.9 g
19月	こぎつねご飯 食育の日 まごわやさしい給食	○	ごまししゃも 洋風肉じゃが 生揚げとわかめのみそ汁	飲用牛乳,油揚げ,ししゃも,豚こま, 生揚げ,生ワカメ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,三温糖,白ごま(いり), 黒ごま(いり),サラダ油,しらたき, じゃがいも,さとう,バター	にんじん,玉葱,ほんしめじ,トマト 缶,パセリ,だいこん,ねぎ,こまつな	760 kcal 34.2 g 27.1 g 3.2 g
20火	手作り小松菜チーズパン	○	大豆入りブロッコリーサラダ えびといかのトマトシチュー 果物(いちご)	飲用牛乳,ダイスチーズ,クリーム チーズ,大豆,むきエビ,イカ,レンズ まめ	強力粉,小麦粉,さとう,サラダ油,さ つまいも,サラダ油,三温糖,バター, 小麦粉	こまつな,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,にんじん,玉葱,セロリー, トマト缶,マッシュルーム,グリーン ピース,いちご	761 kcal 32.5 g 30.0 g 2.7 g
21水	麦ご飯	○	鮭のレモン醤油焼き 揚げじゃがいものきんぴら ごった汁	飲用牛乳,サケ,豚こま,さつま揚げ, 絹ごし豆腐	精白米,押麦,じゃがいも,油(揚げ 油),サラダ油,つきこんにゃく,三温 糖,白ごま(いり)	レモン,にんじん,さやいんげん,玉 葱,だいこん,こまつな	745 kcal 31.7 g 23.3 g 2.0 g
22木	タンドリーチキンカレー カレーの日	○	ひよこ豆とツナのサラダ オレンジゼリー	飲用牛乳,若鶏肉モモ,ヨーグルト, まぐろ缶詰,ひよこまめ,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも, バター,小麦粉,オリーブ油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱, にんじん,トマト缶,キャベツ,ﾎｰﾙ ﾁｰｽﾞ,きゅうり,ｶﾂｼﾞｭｰｽ	825 kcal 25.2 g 25.0 g 2.3 g
23金	油麩丼 郷土料理 宮城県	○	おくずかけ ずんだもち	飲用牛乳,たまご,鶏こま,絹ごし豆 腐	精白米,粒麦,サラダ油,油ふ,三温糖, 板こんにゃく,でん粉,白玉粉,さとう	玉葱,ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじ ん,こまつな,えだまめ	817 kcal 31.1 g 22.4 g 2.2 g
26月	五穀ご飯	○	レバーとポテトの甘辛揚げ 青菜のなめたけ和え とりどり汁 果物(はるか)	飲用牛乳,豚レバー,きざみのり,鶏 こま,木綿豆腐,生ワカメ	精白米,押麦,あわ,きび,アマランサ ス,黒ごま(いり),でん粉,油(揚げ 油),じゃがいも,三温糖,板こんにゃ く	しょうが,にんじん,えだまめ,ピー マン,キャベツ,こまつな,えのきた け,ごぼう,ほんしめじ,ねぎ,はるか	768 kcal 31.9 g 20.7 g 1.8 g
27火	ソフト麺風ミートソース 懐かし給食	○	フライドパンキンサラダ ヘルシーパウンドケーキ	飲用牛乳,大豆,凍り豆腐,鶏ひき肉, 粉チーズ,おから,たまご,牛乳・調理 用	冷凍うどん,サラダ油,三温糖,油(揚 げ油),さとう,小麦粉,バター,粉糖	セロリー,しょうが,にんにく,干し 椎茸,にんじん,玉葱,トマト缶,マッ シュルーム,グリーンピース,西洋か ぼちゃ,キャベツ,きゅうり,干しぶ どう,マーマレード,レモン	840 kcal 28.8 g 31.7 g 2.7 g
28水	じゃここんぶごはん 懐かし給食	○	鯨のたつた揚げ 和風サラダ 根菜のごまみそ汁 果物(みかん)	飲用牛乳,細切りこんぶ,油揚げ,ち りめんじゃこ,くじら肉,たまご,生 ワカメ,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,三温糖,白ごま(いり), ごま油,でん粉,油(揚げ油),サラダ 油,さとう,ごま(ねり)	えのきたけ,にんにく,しょうが,り んご,だいこん,にんじん,キャベツ, きゅうり,もやし,ごぼう,ねぎ,こま つな,みかん	806 kcal 33.8 g 25.5 g 3.1 g
29木	米粉のきんぴらパン 国産食材 応援給食	○	肉団子と春雨のスープ 大学いも	飲用牛乳,豚こま,ピザチーズ,鶏ひ き肉,大豆,なると	コッペパン,サラダ油,白ごま(い り),三温糖,ごま油,でん粉,緑豆は るさめ,さつまいも,油(揚げ油),中 ざら糖,水あめ,黒ごま(いり)	にんじん,ごぼう,玉葱,はくさい,え のきたけ	784 kcal 28.7 g 28.4 g 3.2 g
30金	麦ご飯	○	のりの佃煮 鯖のしょうが焼き 揚げ入りごま和え 卵とじみそ汁	飲用牛乳,もみのり,サバ,油揚げ,木 綿豆腐,白みそ,赤みそ,たまご	精白米,押麦,三温糖,さとう,白すり ごま,ごま(ねり),じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,こま つな,もやし	765 kcal 36.1 g 26.5 g 2.4 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。  
1月30日は「校外学習」のため、1年生は給食がありません。



学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、  
保護者、地域住民の理解と関心を深めるための週間です。