



# 令和7年度 1月予定献立表



\* 1-1 リクエストメニュー登場！ & 3学期はリクエストメニュー期間 \*

10月に行った残菜〇運動で、全校で最も残菜率の低かった1-1、1-2、6組のみなさんがリクエストした料理が登場！(♡マーク)  
また、全校のリクエスト期間として、名前に★がついている料理は各学年・クラスで1位～3位を獲得した料理です。

どちらもお楽しみに②

予定回数：15回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
9	金	七草おこわ 【(1/7(水))七草/人日の節句】 【(1/11(日))鏡開き】	○	鰯の生姜みそ焼き ぴり辛こんにゃく 白玉しるこ	747 kcal 1.9 g	鶏肉 油揚げ 鰯 みそ おかか 小豆 牛乳	米 アマランサス 油 さとう ごま こんにゃく ごま油 白玉粉	しょうが 人参 大根葉 かぶ セリ なすな はべら ごきょう ほとけのざ 長ねぎ にんにく れんこん 小松菜	
13	火	麦ご飯 【1/12(月・祝)スキーの日】	○	きびなごのごまがらめ じゃがいものそぼろ煮★ スキー汁 りんご	784 kcal 2.0 g	きびなご 鶏肉 レンズ豆 豚肉 生揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも さつまいも つきこんにゃく	しょうが 人参 玉葱 ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 りんご	
14	水	開花弁 ◎3年生受験/受検応援献立②	○	じゃがもち汁 いよかん	751 kcal 2.8 g	豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 油 白滝 さとう でん粉 じゃがいも	人参 玉葱 小松菜 大根 しめじ 長ねぎ いよかん	
15	木	胚芽パン ～第2回 残菜〇運動 1-1リクエストの日！～	○	マカロニグラタン♡ カレースープ シュガービーンズ	703 kcal 2.7 g	鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 チーズ 助宗鮭 大豆 牛乳	胚芽パン 油 米粉 バター マカロニ さとう	コーン 玉葱 しめじ ブロッコリー にんにく セロリー 人参 キャベツ 南瓜 小松菜	
16	金	麦ご飯 ～第2回 残菜〇運動 1-2&6組リクエストの日！～	○	とり肉のから揚げ♡★ じゃがいものりごま和え たまごと白菜のみそ汁 はるか	789 kcal 2.0 g	鶏肉 青のり 油揚げ みそ たまご 牛乳	米 麦 さとう でん粉 上新粉 油 じゃがいも ごま油 ごま	しょうが 人参 白菜 小松菜 はるか	
19	月	小松菜クリームスパゲティ	○	マセドアンサラダ ABCトマトスープ バナナ★	709 kcal 2.4 g	鶏肉 生クリーム チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも	人参 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ 赤パプリカ 胡瓜 コーン ほうれん草 椎茸 トマト缶 バナナ	
20	火	菜めし 【二十四節気 大寒】	○	ぼらのり塩揚げ えびと生揚げのうま煮 吹雪汁 みかん 1/2	770 kcal 2.3 g	ぼら 青のり 鶏肉 生揚げ えび 油揚げ	米 麦 ごま油 ごま でん粉 上新粉 油 さとう	大根葉 しょうが 人参 玉葱 さやえんどう 白菜 かぶ 大根 小松菜 みかん	
21	水	手作りハムチーズパン	○	レバーとポテトのナッツ和え タラとキャベツのスープ	742 kcal 2.7 g	ハム チーズ 豚レバー 助宗鮭 牛乳	強力粉 米粉 さとう マーガリン でん粉 アーモンド じゃがいも 油	にんにく しょうが 赤・黄パプリカ ピーマン 人参 キャベツ 椎茸 コーン 小松菜	
22	木	ポークカレーライス★ 【カレーの日】	○	ツナサラダ フルーツポンチ★	791 kcal 2.6 g	豚肉 ツナ 粉寒天 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも バター 米粉 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 胡瓜 キャベツ ミカン 黄桃・ハイ・リンゴ 缶	
23	金	麦ご飯	○	ひき肉と青のりのたまご焼き 野菜の甘酢炒め さつまいもの豆乳みそ汁	788 kcal 2.7 g	鶏肉 青のり たまご ツナ 生揚げ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 さつまいも	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 コーン 白菜	
26	月	おにぎり2種 [塩昆布・ゆかり] 【最初の給食】	○	焼き魚(鰯の塩焼き) 青菜のお浸し すいとん汁	719 kcal 2.3 g	塩昆布 鮭 おかか 鶏肉 油揚げ 生揚げ もずく 牛乳	米 麦 ごま さとう 油 里芋 小麦粉	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ ゆかり	
27	火	五色ご飯 【大正12年の給食】	○	鯨の童田揚げ入り炒め物 栄養みそ汁 りんご	738 kcal 2.6 g	鶏肉 油揚げ 鯨肉 みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 里芋 さとう ごま 小麦粉 でん粉	しょうが 人参 椎茸 小松菜 にんにく キャベツ もやし コーン ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ りんご	
28	水	ホッピン・ジョン [ビーンズライス] 【世界の料理 アメリカ】	○	シイラのカレーグリル ガンボ[オクラのスープ] ベニエ[ニューオーリンズ風揚げパン]	784 kcal 2.1 g	ベーコン ヒヨコ豆 しいら レンズ豆 生クリーム 牛乳	米 麦 バター アマランサス 油 オリーブ油 強力粉 薄力粉 さとう マーガリン	にんにく 玉葱 セロリー キャベツ ピーマン オクラ トマト缶 レモン果汁	
29	木	みそラーメン(つけ麺)★ 【現在の給食】	○	しじやものねぎ塩焼き ひよこ豆と野菜のごま和え スイートスプリング	712 kcal 2.6 g	鶏肉 油揚げ みそ しじやも ヒヨコ豆 牛乳	冷凍ラーメン 油 さとう ごま でん粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ コーン 小松菜 胡瓜 キャベツ スイートスプリング	
30	金	むろ節ご飯 【東京都の料理・食材】	○	明日葉入りかき揚げ 小松菜と油揚げの炒め煮 わかめと豆腐のみそ汁★ みかん 1/2	752 kcal 2.7 g	むろあじ 鶏肉 きざみのり いか えび あさり 油揚げ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 米粉 油 さとう ごま	人参 玉葱 明日葉 コーン しょうが 小松菜 しめじ みかん	

※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。

⇒江戸川区産の  
小松菜使用日

⇒野菜の量が100g以上の日  
(1日の目標は350g以上)