



# 令和6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月に行った第2回 残菜の運動で、全校で最も残菜率の低かった1-1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♡

予定回数: 16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	木	麦ご飯 【(1/7(火))七草】	○	厚焼きたまご 変わりきんぴら★ 七草入りすまし汁 みかん 1/2	747 kcal 2.4 g	たまご 豚肉 油揚げ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも つきこんにゃく	にんにく しょうが 人参 玉葱 長ねぎ かぶ さやいんげん 大根 せり 小松菜 みかん	
10	金	田舎うどん 【(1/11(土))鏡開き】	○	ツナとじゃがいもの甘酢炒め 白玉しるこ	711 kcal 2.3 g	鶏肉 生揚げ ツナ 油揚げ スキムミルク 豆腐 小豆 牛乳	冷凍うどん 油 ごま でん粉 さとう じゃがいも 白玉粉	人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく コーン	
14	火	バターライス	○	イナダの香草焼き ポトフ ネーブルオレンジ	746 kcal 2.4 g	いなだ チーズ レンズ豆 あさり 牛乳	米 麦 バター オリーブ油 でん粉 油 さとう	キャベツ 小松菜 赤パプリカ コーン にんにく 玉葱 人参 白菜 南瓜 ブロッコリー ネーブル	
15	水	二色揚げパン★ (きな粉&シュガー)	○	野菜のアーモンド炒め お豆のトマト煮込み	706 kcal 2.6 g	きなこ 鶏肉 ハム 大豆 白インゲン豆 レンズ豆 牛乳	コッパン 丸パン さとう 油 じゃがいも アーモンド	にんにく 人参 キャベツ 小松菜 玉葱 白菜 エリンギ 南瓜 トマト缶	
16	木	麦ご飯	○	ワカサギのねぎ塩揚げ 春雨のチャブチエ トックスープ はるか	734 kcal 2.1 g	わかさぎ 鶏肉 豆腐 レンズ豆 わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 ごま油 春雨 油 ごま トック	長ねぎ にんにく 人参 玉葱 小松菜 にはら 大根 椎茸 はるか	
17	金	ツナクリームライス	○	スパイシービーンズ★ ベッパーマリネ バナナ	730 kcal 1.9 g	豆乳 ツナ レンズ豆 チーズ 大豆 ハム 牛乳	米 麦 バター 油 さとう 小麦粉 でん粉	人参 しょうが にんにく セロリ 玉葱 しめじ 胡瓜 マッシュルーム 小松菜 グリーンピース キャベツ コーン 赤玉葱 バナナ	
20	月	野菜菜ご飯 【二十四節気 大寒】	○	鯖のレモン醤油焼き キャベツのぴり辛炒め 吹雪汁 りんご	724 kcal 1.8 g	鯖 鶏肉 生揚げ 油揚げ かつお節おほか 牛乳	米 麦 ごま 油 ごま油 でん粉	野菜菜漬 しょうが キャベツ もやし 人参 さやいんげん 白菜 かぶ 大根 小松菜 レモン果汁 りんご	
21	火	手作り塩コーンパン	○	レバーとポテトのナッツ和え ヌイユスープ	740 kcal 2.2 g	スキムミルク 豆乳 豚レバー 鶏肉 牛乳	強力粉 小麦粉 さとう マガリン でん粉 アイユ じゃがいも アーモンド	コーン にんにく しょうが 赤・黄パプリカ ピーマン 人参 玉葱 キャベツ セロリ 小松菜	
22	水	ひき肉のカレーライス★ 【カレーライスの日】	○	ひじきサラダ おかしな生卵	784 kcal 2.0 g	鶏肉 大豆 チーズ ひじき ツナ 粉寒天 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 トマト缶 りんご果汁 あんず缶	
23	木	麦ご飯	○	とり肉のから揚げ★ 青のり粉ふき芋 長ねぎのみそ汁 スイートスプリング	756 kcal 2.0 g	鶏肉 青のり 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう でん粉 上新粉 油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ しめじ 小松菜 スイートスプリング	
24	金	おにぎり(わかめ★&ゆかり) 【最初の給食】	○	焼き魚(鮭の塩焼き) 青菜のお浸し すいとん汁	718 kcal 2.5 g	炊き込みわかめ 鮭 鶏肉 かつお節おほか 油揚げ 生揚げ もずく 牛乳	米 麦 ごま さとう 油 里手 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	月	スパゲッティ・ ウィズ・ミートボール 【世界の料理 アメリカ】	○	チキンサラダ ベニエ【ニューオリンズ風ドーナツ】	707 kcal 2.3 g	大豆 チーズ 鶏肉 生クリーム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 油 さとう でん粉 強力粉 マガリン	パセリ にんにく セロリ 玉葱 人参 キャベツ マッシュルーム 小松菜 赤パプリカ コーン トマト缶	
28	火	むろ節ご飯 【東京都の食材・料理】	○	とびうおつくね 南瓜とアーモンドの甘辛和え 明日葉と小松菜のすまし汁	758 kcal 2.7 g	むろあじ きざみのり とびうお 鶏肉 豆腐 油揚げ あさり 牛乳	米 麦 油 パン粉 長芋 さとう でん粉 アーモンド	玉葱 長ねぎ 南瓜 白菜 えのき 明日葉 小松菜	
29	水	コッパン いちごジャム 【昭和の給食】	○	鯨の竜田揚げ入り和え物 ミルクスープ みかん 1/2	736 kcal 2.9 g	鯨肉 鶏肉 チーズ うずら卵 牛乳	コッパン 小麦粉 でん粉 油 さとう じゃがいも リボンパスタ	にんにく しょうが キャベツ 人参 胡瓜 コーン 白菜 南瓜 小松菜 いちごジャム みかん	
30	木	チキンライス★ 【現在の給食~リクエスト給食~】	○	チーズオムレツ ABCスープ フルーツの クラッシュゼリーかけ♡★	744 kcal 2.7 g	鶏肉 たまご ハム 生クリーム チーズ 粉寒天 牛乳	米 麦 バター 油 さとう 7ルフアットマカ	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム キャベツ 椎茸 コーン 小松菜 りんご果汁 ミカン・黄桃・バナ・リンゴ缶	
31	金	豆腐のうま煮丼	○	きびなごのごまがらめ なめこのみそ汁 はるか	750 kcal 2.7 g	鶏肉 レンズ豆 豆腐 油揚げ きびなご みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 ごま油 でん粉 さとう ごま	人参 椎茸 白菜 にはら しょうが 玉葱 なめこ はるか	

⇒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)