



# 2026年1月 給食カレンダー(15回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一  
栄養士 井上 陽子



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	1献立 - たんばく質 食塩相当量
9 金	鮭のバター醤油ごはん	○	紅白なます 五目豆 七草汁	飲用牛乳、サケ、ささみのり、 鶏こま、さつま揚げ、大豆、 角切りこんにぶ	精白米、粒麦、三温糖、油、 こんにゃく、もち	だいこん、にんじん、ごぼう、 かぶ、はくさい、キャベツ、 せり、こまつな	760 kcal 38.4 g 2.8 g
10 土	★冬野菜カレー 1組リクエスト	○	ひじき入りサラダ ★手作り白玉入りフルーツポンチ 1、2、4、5、6、9組 リクエスト	飲用牛乳、豚こま、粉チーズ、 干ひじき、大豆、ハム、 絹ごし豆腐	精白米、粒麦、もち麦、油、 バター、小麦粉、中ざら糖、 三温糖、白ごま、白玉粉	にんにく、にんじん、玉葱、 だいこん、れんこん、セロリー、 りんご、きゅうり、もやし、 ホールコーン、レモン果汁、 もも缶、パイナップル、りんご缶	830 kcal 23.5 g 3.1 g
12 月	成人の日						
13 火	振替休業日						
14 水	こまご飯 1、5、6、9組リクエスト	○	★とりの米粉から揚げ 青菜の磯なめたけ和え 豆腐白玉汁	飲用牛乳、若鶏モモ、 ささみのり、豚こま、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、白ごま、米粉、 油、三温糖、ごま油、白玉粉	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、玉葱、だいこん、 はくさい、干し椎茸、ねぎ	793 kcal 29.3 g 2.1 g
15 木	ツナピラフ SDGs 給食 給食試食会	○	マッシュルームの卵蒸し スパイシーポテト 青菜と赤いんげん豆のミルクスープ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、たまご、 豚ひき肉、調理用牛乳、 ベーコン、鶏こま、豆乳、 赤いんげん豆、レンズ豆	バター、精白米、粒麦、油、 三温糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、 マッシュルーム、にんにく、 ホールコーン、こまつな、 セロリー	818 kcal 35.9 g 30.7 g 2.6 g
16 金	手作りレーズンパン 8組リクエスト	○	ハムの香味サラダ ★ポトフ 果物(ネーブル)	飲用牛乳、豆乳、ハム、豚肉、 ウィンナー、ベーコン	強力粉、さとう、オリーブ油、 中ざら糖、油、じゃがいも	干しぶどう、きゅうり、もやし、 チンゲンツアイ、ホールコーン、 にんじん、にんにく、玉葱、 キャベツ、ネーブル	701 kcal 27.9 g 1.8 g
19 月	麦入りご飯 5組リクエスト	○	イタリアンハンバーグ 粉ふき芋 ★野菜と卵のスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 たまご、調理用牛乳、あおのり、 ピザチーズ、ベーコン、鶏こま	精白米、粒麦、三温糖、 乾パン粉、生パン粉、油、 じゃがいも	玉葱、にんにく、トマト缶詰、 にんじん、キャベツ、 にんじん、こまつな、えのきたけ	776 kcal 34.6 g 2.2 g
20 火	★きつねうどん 9組リクエスト	○	にんじんとれんこんのツナきんぴら きなこ大豆	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 まぐろ缶詰、いり大豆、きな粉	冷凍うどん、三温糖、白ごま、 つきこんにゃく、ごま油、さとう	にんじん、玉葱、もやし、ねぎ、 干し椎茸、こまつな、れんこん	715 kcal 33.8 g 2.7 g
21 水	きびご飯	○	鯖の幽庵焼き 春雨と卵の炒め物 冬野菜の味噌汁	飲用牛乳、サバ、豚こま、 たまご、わかめ、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	精白米、きび、三温糖、でん粉、 油、緑豆はるさめ	ゆず、にんじん、玉葱、ねぎ、 だいこん、はくさい、だいこん葉	737 kcal 34.9 g 2.7 g
22 木	ハニーレモントースト 3、6組リクエスト	○	★カリカリポテト入りサラダ ビーンズチャウダー 果物(スイーツプリンク)	飲用牛乳、ベーコン、大豆、 ひよこ豆、白いんげん豆、豆乳、 レンズ豆、調理用牛乳、粉チーズ	食パン、バター、はちみつ、油、 じゃがいも、三温糖、小麦粉	マーメイド、レモン果汁、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 セロリー、マッシュルーム、 はくさい、ホールコーン、 スイーツプリンク	703 kcal 25.5 g 2.6 g
23 金	あんかけチャーハン	○	★じゃんぼしゅうまい 中華サラダ 8組リクエスト	飲用牛乳、焼き豚、豚肉、 たまご、ハム	精白米、粒麦、ラード、油、 でん粉、ごま油、三温糖、 焼売の皮、緑豆はるさめ、 白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、 干し椎茸、にんじん、たけのこ、 チンゲンツアイ、セロリー、 グリーンピース、きゅうり、 キャベツ、もやし	780 kcal 31.4 g 2.6 g
26 月	四川豆腐丼	○	わかめとコーンのスープ フルーツ牛乳寒天	飲用牛乳、豚こま、赤みそ、 木綿豆腐、鶏こま、わかめ、 調理用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、もち麦、油、 さとう、ごま油、でん粉、 白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、たけのこ、玉葱、 チンゲンツアイ、もやし、ねぎ、 ホールコーン、みかん缶、もも缶、 パイナップル	748 kcal 30.0 g 3.0 g
27 火	深川飯	○	わかさぎのセサミ揚げ きゅうりとキャベツのゆかり和え つみれと水菜のはりはり鍋	飲用牛乳、あさり、わかさぎ、 たまご、鶏ひき肉、まぐろ缶詰	精白米、粒麦、三温糖、油、 しらたき、小麦粉、白ごま、 黒ごま、ごま油、でん粉、 緑豆はるさめ	しょうが、にんじん、ごぼう、 干し椎茸、きゅうり、キャベツ、 ゆかり、ねぎ、みずな、 だいこん、はくさい	712 kcal 34.6 g 3.0 g
28 水	ちゃんぽん 郷土料理 長崎県	○	じゃがいもの辛子炒め カステラ	飲用牛乳、豚こま、イカ、むきエビ、 焼き竹輪、鶏こま、たまご	蒸し中華めん、ごま油、油、 でん粉、じゃがいも、さとう、 はちみつ、 ホットケーキミックス粉	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、干し椎茸、玉葱、 セロリー、キャベツ、もやし、 ねぎ、にら、さやいんげん	742 kcal 30.1 g 2.7 g
29 木	胚芽パン 世界の料理 ドイツ	○	手作りソーセージ ザワークラウト アイントプフ 果物(バナナ)	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 豆乳、豚こま、ウィンナー、 レンズまめ	胚芽パン、生パン粉、三温糖、 じゃがいも	玉葱、にんにく、セロリー、 キャベツ、にんじん、はくさい、 ブロッコリー、バナナ	718 kcal 34.8 g 2.6 g
30 金	麦入りご飯	○	わかめそぼろ クジラの竜田揚げ 干草和え 豆腐のごま味噌汁	飲用牛乳、わかめ、くじら肉、 油揚げ、木綿豆腐、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、白ごま、 でん粉、油、つきこんにゃく、 ごま油、三温糖、	にんじん、しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ、玉葱、 だいこん、ねぎ	708 kcal 34.1 g 3.1 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

平均エネルギー 74.9kcal  
たんばく質 31.9g  
食塩相当量 2.6g

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

※★マークがついている献立は、3年生のリクエストメニューです。