

●●●●●●●●●● 1月 献立表 ●●●●●●●●●●

令和7年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	ICT [※] ー たんばく質	備考
8	木	始業式（給食なし）							
9	金	天ぷらうどん （いか・ちくわ）	○	ごまあえ 白玉ぜんざい	牛乳・いか・ちくわ 小豆・とうふ	うどん・米粉・白玉粉 小麦粉・ごま・さとう ねりごま・油	にんじん・大根・ねぎ 小松菜・もやし・キャベツ	713 28.6	鏡開き 献立
12	月	成人の日							
13	火	カレーピラフ	○	めひかりのから揚げ 小松菜サラダ ポテトスープ	牛乳・めひかり 鶏ひき肉・ツナ しらす・ハム	米・麦・さとう・油 でんぷん・ごま じゃがいも・バター	にんにく・玉ねぎ・小松菜 にんじん・ピーマン・もやし キャベツ	701 28.0	
14	水	ごはん 手作りふりかけ	○	ポテトオムレツ わかめと胡瓜のあえもの 大根のみそ汁	牛乳・おかか ちりめんじゃこ 鶏ひき肉・たまご わかめ・みそ	米・麦・さとう・油 ごま・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・もやし 胡瓜・大根・キャベツ ねぎ	710 31.6	
15	木	チリビーンズ ドッグ	○	ゴマドレサラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳・鶏ひき肉 大豆・豚肉・なると チーズ	パン・油・さとう 小麦粉・じゃがいも ごま・ワンタンの皮 ごま油	玉ねぎ・キャベツ・胡瓜 にんじん・もやし・白菜 ねぎ・しょうが・オレンジ	700 33.9	
16	金	ごはん	○	さばのねぎソースかけ 野菜のごま酢あえ 豚汁	牛乳・さば・豚肉 とうふ・油揚げ みそ	米・麦・さとう・油 ごま油・じゃがいも	しょうが・にんにく・ねぎ キャベツ・にんじん・大根 小松菜・もやし・コーン	772 37.9	
19	月	わかめごはん	○	家常豆腐 青菜としめじのおひたし はるか	牛乳・豚肉・みそ 厚揚げ・おかか 炊き込みわかめ	米・麦・さとう・油 じゃがいも・ごま でんぷん	しょうが・しいたけ・ねぎ たけのこ・玉ねぎ・小松菜 キャベツ・しめじ・はるか	798 33.1	
20	火	ごはん	○	豆腐ハンバーグきのこあん キャベツのみそ炒め かきたま汁	牛乳・とうふ・みそ 豚ひき肉・おから 鶏肉・たまご	米・麦・さとう・油 パン粉・でんぷん じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・しいたけ・ねぎ キャベツ・にんじん えのき	777 33.1	
21	水	キャロットライス ホワイトソース	○	れんこんとひじきのツナ たまごと豆腐のスープ	牛乳・鶏肉・えび 生クリーム・チーズ ひじき・ササミ たまご・とうふ	米・麦・さとう・油 バター・ごま油・米粉 でんぷん・ごま	にんじん・マッシュルーム 玉ねぎ・れんこん・もやし 小松菜	792 31.2	
22	木	ごはん	○	ぼらのから揚げ 小松菜の煮びたし あんかけ汁・オレンジ	牛乳・ぼら・油揚げ しらす・鶏肉	米・麦・さとう・油 でんぷん・小麦粉 じゃがいも・あられふ	小松菜・キャベツ・もやし にんじん・大根・ねぎ オレンジ	719 33.3	
23	金	手作りチーズパン	○	ポークビーンズ コーンサラダ スイートスプリング	牛乳・チーズ・豚肉 ベーコン・大豆	小麦粉・さとう・油 バター・じゃがいも マーガリン	トマト缶・キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・にんじん・もやし グリンピース・コーン スイートスプリング	734 31.5	
26	月	親子丼	○	おひたし 沢煮椀 ぼんかん	牛乳・鶏肉・たまご おかか・豚肉	米・麦・さとう・油 ごま・車麴	しいたけ・にんじん・大根 玉ねぎ・小松菜・キャベツ たけのこ・もやし・えのき ごぼう・グリンピース スイートスプリング	735 31.7	
27	火	小松菜ビスキュイ パン	○	ジャーマンポテト ミネストローネ スイートスプリング	牛乳・たまご ベーコン・大豆	パン・油・さとう 小麦粉・じゃがいも アーモンド・バター 米粉マカロニ あんずジャム	小松菜・セロリ・にんじん 玉ねぎ・キャベツ スイートスプリング	863 30.8	
28	水	ごはん	○	バーとポトフのナツあえ 小松菜のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	牛乳・鶏レバー しらす・豆腐・みそ わかめ・おかか	米・麦・さとう・油 アーモンド・でんぷん じゃがいも・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ もやし・パプリカ・小松菜 ピーマン・キャベツ・大根	721 28.8	
29	木	ごはん	○	肉団子のもち米蒸し はりはりサラダ 白菜スープ	牛乳・豚ひき肉 大豆・鶏肉・豆腐 ちりめんじゃこ	米・麦・さとう・油 マヨネーズ・パン粉 でんぷん・もち米 ごま油・春雨	しょうが・玉ねぎ・もやし たけのこ・切干大根・胡瓜 キャベツ・にんじん・白菜	788 31.5	
30	金	みそラーメン （つけめん）	○	わかめとツナのサラダ さつまいものつつみ揚げ	牛乳・豚ひき肉 わかめ・みそ 生クリーム・ツナ	蒸し中華め・さとう 油・ラード・ごま油 さつまいも・ごま ぎょうざの皮・バター	にんにく・しょうが・ねぎ 玉ねぎ・にんじん・コーン キャベツ・もやし・にら 胡瓜	734 25.3	

* 献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。