



令和8年 1月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 斎藤 雪絵

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
9	金	えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	牛乳 豆乳 鶏肉 エビ あさり チーズ 白いんげん豆 ハム 生クリーム 寒天 ひよこ豆	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 赤パプリカ レモン みかん パイン 黄桃 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量()	785 272 21.3 1.7	「ぼら」は秋から冬が旬の魚です。料理法を選ばない、美味しい魚です！
13	火	じゃこごはん 厚焼きたまご ツナのさっぱり和え 豆乳入りみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき たまご ツナ 豆腐 みそ 油揚げ 豆乳	米 麦 ごま 油 じゃがいも さとう	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 もやし レモン 大根 白菜 えのきたけ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	731 354 26.8 2.9	
14	水	五穀ごはん ぶりのつけ焼き 豚肉とれんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぽんかん	牛乳 ぶり 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 雑穀 油 ごま こんにゃく さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 人参 蓼根 小松菜 玉葱 白菜 ねぎ ぽんかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	755 36.0 26.6 2.3	20日はドイツの料理です。「フリカデレ」とは、ドイツのハンバーグのことです。ドイツの中でも北に位置する「ハンブルク」という地域が発祥といわれています。
15	木	鶏の竜田揚げサンド ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタ入りたまごスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 たまご	無塩パン でん粉 油 じゃがいも バター さとう ごま マカロニ	しょうが キャベツ にんにく もやし 大根 人参 赤パプリカ コーン セロリ 玉葱 えのき 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	724 37.0 28.9 2.7	
16	金	麦ごはん ぼらのレモン醤油がけ 小松菜のピリ辛和え 根菜と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 ぼら おかか 油揚げ みそ わかめ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	レモン 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 玉葱 大根 えのき みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	760 32.1 24.0 2.7	
17	土	開花丼 大豆入りみそ汁 フルーツ白玉	豚肉 たまご 牛乳 油揚げ みそ 大豆 豆腐	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 白玉粉	玉葱 人参 えのき ねぎ 小松菜 大根 パイン 黄桃 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	797 30.0 22.1 2.6	23日は、焼きそばにかけるあんかけのセレクトです。えびといかの海鮮あんかけか、豚肉のあんかけのどちらか選んだ方を、自分の中華麺にかけて食べましょう。
20	火	【世界の料理:ドイツ】 ガーリックライス フリカデレ(ハンバーグ) ポテトのハニーサラダ アイトプフ(ワインースープ)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ウィンナー レンズ豆	米 麦 オリーブ油 パン粉 ごま油 じゃがいも はちみつ	にんにく パセリ しょうが 玉葱 きゅうり 人参 コーン キャベツ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	749 28.9 27.8 2.7	
21	水	ごはん しぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみそ汁	豚肉 牛乳 たまご ししゃも おかか 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 パン粉 さつまいも ごま こんにゃく	ごぼう しょうが 白菜 小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	773 33.5 24.0 2.4	
22	木	手作りメープルロールパン ポークシチュー キャベツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	強力粉 小麦粉 メープルシロップ バター グラニュー糖 さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 人参 えのき パセリ きゅうり 小松菜 コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	735 29.6 24.7 2.3	江戸時代の東京都の深川地区に海がありました。この地区一帯であさりがよくとれたことから、漁師の船上料理として「深川飯」は親しまれています。
23	金	【セレクト給食】 えびといかの海鮮あんかけ焼きそば または 豚肉のあんかけ焼きそば 大根の中華サラダ 春雨スープ バナナ	豚肉 イカ エビ あさり 大豆 牛乳 鶏肉	中華麺 ごま油 油 さとう ごま 春雨 じゃがいも	にんにく しょうが しめじ 人参 たけのこ 白菜 もやし にら キャベツ 大根 小松菜 えのき 玉葱 チンゲン菜 バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	717 32.0 27.4 2.9	
26	月	【郷土料理:東京都】 深川飯 江戸ちゃんコロッケ じゃこ入り香味和え 五目みそ汁	あさり 牛乳 豚肉 ひじき 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにゃく	しょうが ごぼう 玉葱 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 にんにく 白菜 えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	764 28.4 27.0 3.1	
27	火	わかめごはん サケの塩焼き キャベツのおかか和え 豆腐のすいとん汁	わかめ 牛乳 サケ おかか 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 ごま さとう 油 小麦粉	小松菜 キャベツ もやし 人参 コーン 大根 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	718 32.9 23.6 2.8	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためになりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
28	水	ビーンズチーズドック 鶏肉のクリームシチュー コールスロー りんご	豚肉 豚レバー 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 さとう	にんにく 玉葱 人参 大根 キャベツ 小松菜 コーン レモン りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	707 32.6 26.3 2.8	
29	木	麦ごはん のりのふりかけ 鰯のカレー揚げ カリカリ油揚げのごま和え 豚汁 みかん	のり 牛乳 サバ 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 ごま油 ごま さとう でん粉 小麦粉 油 こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉葱 大根 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	812 35.1 32.8 2.5	
30	金	鮭とたまごのチャーハン レバーのごま中華揚げ ワンタン入り中華スープ みかん入り牛乳寒天	たまご サケ 牛乳 豚レバー 鶏肉 寒天 豆乳	油 米 麦 ラード でん粉 さとう ごま油 ごま ワンタンの皮	しょうが 玉葱 ねぎ もやし にら 人参 にんにく 大根 たけのこ 白菜 小松菜 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	741 33.5 26.1 2.7	

1月の給食回数は15回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

1月の栄養目標
牛乳をしっかり飲みましょう

