



1月予定献立表

令和 8年 1月
江戸川区立小岩第一中学校
校 長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
1	木		 元日				
8	木		始業式				
9	金	3	チキンのドライカレー	○	ポテトのハニーサラダ マカロニ入りクリームスープ	815 29.9 2.8	皿・・・ピラフ 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
12	月		 成人の日				
13	火	4	小松菜ごはん	○	ほっけの塩焼き こんにゃくと野菜の炒め物 白玉しるこ	743 31.4 2.3	皿・・・魚・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・デザート
14	水	4	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	770 33.1 2.7	皿・・・炒飯・揚げ物 大碗・・・スープ 小碗・・・デザート
15	木	4	麦入りご飯	○	豆腐のまさご揚げ わかめの酢しょうゆ和え 豚と大根のみそ汁	722 31.7 2.7	皿・・・揚げ物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
16	金	4	こまつな トースト		ストカフィ(タラのトマト煮) マルムラードサラダ(マールード サラダ) パナナ	714 31.1 2.8	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
19	月	5	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 ぼんかん	766 35.6 2.3	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
20	火	4	もぶり		厚焼きたまご もやしのお浸し 大平	733 34.1 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
21	水	4	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	826 27.7 1.7	皿・・・ライス 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ
22	木	5	麦入りご飯	○	揚げ豆腐のひき肉あん ごぼうとハムのマヨ和え みぞれ汁 みかん	814 28.8 2.6	皿・・・揚げ物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
23	金	4	鶏の竜田揚げサンド	○	ポテトのにんにく炒め 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	760 38.0 2.7	皿・・・パン・炒物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
26	月	5	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	785 31.5 2.3	皿・・・揚げ物・和物 大碗・・・ごはん・しぐれ煮 小碗・・・汁物
27	火	5	わかめごはん	○	鮭の塩焼き 筑前煮 すいとん入り具たくさん栄養味噌汁 りんご	773 34.8 2.9	皿・・・焼物・煮物・果物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
28	水	4	いちごジャムコッペ	○	鯨のケチャップ和え 千切りキャベツのサラダ 野菜スープ	769 34.3 2.9	皿・・・パン・揚げ物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
29	木	5	高野豆腐と 野菜のうどん	○	つくね焼き 茎わかめの和え物 みかん	750 34.0 2.9	皿・・・めん・焼物 大碗・・・めんつゆ 小碗・・・和物
30	金	5	麦入りご飯	○	八宝菜 拌蘿蔔糸(大根中華サラダ) スーラータン オレンジ	753 29.4 2.8	皿・・・ごはん・炒物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E : 766kcal P32.4g 塩2.6g

1月24日～30日は、
全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で提供された昼食が始まりと言われて
います。その後、都市部を中心に学校給食が広まり、戦後の厳しい食糧事情を
乗り越え、全国各地へと広がっていきました。
1月24日から1月30日までは「全国学校給食週間」と定められており、学校給
食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、これからの学校給食につい
て考えてもらうことを目的としています。

サラダ油は**米**、揚げ油は**大豆**が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	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
19 月	五穀ごはん 飲用牛乳 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 ぼんかん (1/2)	★ぶり ★豚せん切り ★さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 五穀 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも
20 火	もぶり 飲用牛乳 厚焼きたまご もやしのお浸し 大平	油揚げ 黒大豆 木綿豆腐 鶏ひき肉 ★たまご おかか 鶏モモ 生揚げ	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 さといも
21 水	えびとあさりのクリームライス 飲用牛乳 ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	豆乳 鶏こま ★むきエビ あさり 白いんげん豆 ★ボンレスハム ひよこめ	★牛乳・調理用 ★粉チーズ ★生クリーム (乳) 飲用牛乳 粉寒天	精白米 粒麦 小麦粉 じゃがいも 三温糖 さとう
22 木	麦入りご飯 飲用牛乳 揚げ豆腐のひき肉あん ごぼうとハムのマヨ和え みぞれ汁 果物(みかん1/2)	木綿豆腐 鶏ひき肉 ★ボンレスハム ★豚こま	飲用牛乳	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 三温糖
23 金	鶏の竜田揚げサンド 飲用牛乳 ポテトのにんにく炒め 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	鶏肉むね ★ベーコン 冷凍わかめ ★豚こま ★たまご	飲用牛乳	★無塩バン でん粉 じゃがいも 三温糖 シェ尔マカロニ

日	献立名	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	
26月	ごはん しぐれ煮 飲用牛乳 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	和牛肩 おなか 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ★ししゃも	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 生パン粉 さつまいも 板こんにゃく	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま	こまつな にんじ みずな	ごぼう しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ
27火	わかめごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き 筑前煮 すいとん入り具沢山菜養味噌汁 果物(りんご1/6)	★サケ 鶏こま 生揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 油揚げ	炊き込みわかめ ★しらす干し 飲用牛乳	精白米 玄米 板こんにゃく さとう じゃがいも 小麦粉	サラダ油(米)	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ れんこん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ ★りんご
28水	いちごジャムコッペ 飲用牛乳 鯨のケチャップ和え 千切りキャベツのサラダ 野菜スープ	★くじら ★ベーコン ★豚こま あさり	飲用牛乳	胚芽パン でん粉 三温糖 さとう 押麦 じゃがいも	マーガリン 揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん こまつな	いちごジャム(低糖度) しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー ホールコーン(冷)
29木	高野豆腐と野菜のうどん 飲用牛乳 つくね焼き 茎わかめの和え物 果物(みかん)	鶏モモ肉 凍り豆腐 ★かまぼこ(卵 無) 鶏ひき肉 大豆(国産) 白みそ	飲用牛乳 くきわかめ	冷凍うどん 三温糖 でん粉 生パン粉 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま 白すりごま	にんじん こまつな	玉葱 えのきたけ ねぎ れんこん しょうが キャベツ ★みかん
30金	麦入りご飯 飲用牛乳 八宝菜 拌蘿蔔糸(大根中華サラダ) スーラータン 果物(オレンジ1/6)	★豚こま イカ ★うずら卵 ★豚ひき肉 冷凍茎わかめ 木綿豆腐 生揚げ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃ こ	精白米 粒麦 でん粉 さとう じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん こまつな トウモロコシ	しょうが にんにく 黒きくらげ もやし たけのこ はくさい だいこん きゅうり ホールコーン(冷) えのきたけ 玉葱 ★オレンジ