



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・ 大椀・ 小椀・ ピラフ スープ 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・ 大椀・ 小椀・ 魚・炒物 ごはん 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・ 大椀・ 小椀・ 炒飯・揚物 スープ 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 豚と大根のみぞ汁	722 31.7 2.7	皿・ 大椀・ 小椀・ 揚物・和物 ご飯 汁物
16	金	4	こまつな トースト	世界の料理 モナコ	ストカフィ(タラのトマト煮) マルムラードサラダ(マーレード サラダ) バナナ	714 31.1 2.8	皿・ 大椀・ 小椀・ パン スープ 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 豆腐と白菜のみぞ汁 ぽんかん	766 35.6 2.3	皿・ 大椀・ 小椀・ 焼物・炒物 ご飯 汁物
20	火	4	もぶり	郷土料理 広島県	厚焼きたまご 大平 もやしのお浸し	733 34.1 2.9	皿・ 大椀・ 小椀・ 焼物・和物 ご飯 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・ 大椀・ 小椀・ ライス デザート 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・ 大椀・ 小椀・ 揚物・和物 ご飯 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・ 大椀・ 小椀・ パン・炒物 スープ 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 すりごまのみぞ汁	785 31.5 2.3	皿・ 大椀・ 小椀・ 揚物・和物 ご飯・しぐれ煮 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・ 大椀・ 小椀・ 焼物・煮物・果物 ご飯 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・ 大椀・ 小椀・ パン・揚物 スープ 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・ 大椀・ 小椀・ めん・焼物 めんつゆ 和物
30	金	5	麦入りご飯	○	ハ宝菜 スラータン 担々麺(大根中華サラダ) オレンジ	753 29.4 2.8	皿・ 大椀・ 小椀・ ご飯・炒物 スープ 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



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、これからの中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。

令和7年1月9日～23日 《献立表と主な材料》

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。

江戸川区立小岩第一中学校

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		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	
9 金	チキンのドライカレー 飲用牛乳 ポテトのハニーサラダ マカロニ入りクリームスープ	大豆(国産) 鶏モモ肉 ★ベーコン あさり	★ヨーグルト(無糖) 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	精白米 小麦粉 じゃがいも はちみつ シェルマカロニ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん こまつな	にんにく しょうが セロリー 玉葱 キャベツ ぶなしめじ はくさい	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 ほんかん(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	サラダ油(米) 白ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが れんこん 玉葱 はくさい ねぎ ★ほんかん
13 火	小松菜ごはん 飲用牛乳 ほっけの塩焼き こんにゃくと野菜の炒め物 白玉しづこ	★ほっけ ★豚細せん切り 冷凍塩わかめ 小豆	★ちりめんじや こ 飲用牛乳	精白米 玄米 つぎこんにやく 三温糖 じゃがいも 白玉粉	サラダ油(米) 白ごま(いり)	にんじん こまつな	切干し大いこん ねぎ かぶ ごぼう れんこん	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	サラダ油(米)	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干し椎茸 れんこん ねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん
14 水	鮭とたまごのチャーハン 飲用牛乳 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 ★ぎんざけ ★豚レバー 鶏こま 豆乳	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 ワンタンの皮 さとう	サラダ油(米) ★ラード ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま	にら にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ねぎ にんにく たけのこ だいこん もやし はくさい ★みかん缶	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 ひよこまめ	★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	サラダ油(米)	にんじん パセリ ブロッコリー 赤パプリカ	玉葱 マッシュルーム キャベツ だいこん レモン果汁 ★みかん缶 ★ハイ缶ピーゼス ★黄桃缶 ★りんご
15 木	麦入りご飯 飲用牛乳 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	木綿豆腐 あさり ★むきエビ 鶏ひき肉 ★たまご 冷凍わかめ ★豚こま 赤みそ	飲用牛乳 ひじき ★ちりめんじや こ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	白ごま(いり) 揚げ油(大豆) ごま油 サラダ油(米)	にんじん みずな	玉葱 えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	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	揚げ油(大豆) サラダ油(米) マヨネーズ(卵 無) 白りごま	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 えのきたけ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん しょうが汁 ★みかん
16 金	こまつなトースト 飲用牛乳 マルムラードサラダ(マーレードサラダ) ストカフイ(タラのトマト煮) 果物(バナナ1/2)	★かつお缶詰 凍り豆腐 ★ベーコン あさり ★まだら	飲用牛乳	胚芽食パン さとう じゃがいも	マヨネーズ(卵 無) サラダ油(米) アーモンド	こまつな にんじん トマト缶詰	玉葱 キャベツ もやし ホールコン(冷) マーマレード(低糖度) にんにく セロリー ぶなしめじ ★バナナ	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	★無塩パン でん粉 じゃがいも 三温糖 シェルマカロニ	揚げ油(大豆) サラダ油(米) ★バター 白りごま 白ごま	にんじん 赤パプリカ こまつな	しょうが キャベツ にんにく もやし だいこん ホールコン(冷) セロリー 玉葱 えのきたけ

令和7年1月26日～31日 《献立表と主な材料》

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。

江戸川区立小岩第一中学校

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 おかか 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 鰯のケチャップ和え 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	マーフリン 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 でん粉 三温糖 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 拌蘿蔔絲(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 ★ちりめんじやこ	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 トウミョウ	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 ホールコン(冷) えのきたけ 玉葱 ★オレンジ