



1月予定献立表

令和7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	月		元日					
8	水		始業式					
9	木	4	玄米カレーライス	○	フライドポテト ABCスープ	779 29.5 2.9	血・・・カレー 大碗・・・スープ 小碗・・・ポテト	
10	金	4	小松菜ごはん	○	ほっけの塩焼き つきこんと野菜の炒め物 白玉しるこ	750 32.2 2.9	血・・・魚・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・デザート	
13	月		成人の日					
14	火	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	772 33.3 2.7	血・・・炒飯・パ 大碗・・・スープ 小碗・・・デザート	
15	水	4	にど豆ごはん		サバの味噌だれ焼き ぼん酢あえ せんべい汁	741 34.2 2.9	血・・・魚・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
16	木	4	ツナトースト	○	アーモンドサラダ ミネストローネ バナナ	723 32.2 2.7	血・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
17	金	4	豚のピリ辛丼	○	小松菜のごま和え 里芋とめかぶの汁	765 29.0 2.7	血・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・和物	
20	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	758 35.0 2.0	血・・・魚・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
21	火	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	758 38.0 2.7	血・・・パン・炒物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
22	水	5	豆腐のうま煮丼	○	もやしわかび醤油和え 呉汁 みかん	755 30.9 2.9	血・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・和物	
23	木	3	ディリヤクブワ (ピラフ)		グリオの卵焼き スプジウム(かぼちゃスープ)	821 34.6 2.9	血・・・ピラフ 大碗・・・スープ 小碗・・・焼物	
24	金	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	759 31.2 2.1	血・・・魚・和物 大碗・・・ごはん・しぐれ 小碗・・・汁物	
27	月	5	わかめごはん	○	鮭の塩焼き 筑前煮 具だくさん栄養味噌汁 りんご	772 34.9 2.9	血・・・魚・煮物・果物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
28	火	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	770 34.1 2.8	血・・・パン・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
29	水	5	野菜うどん	○	つくね焼き 茎わかめの和え物 みかん	736 32.9 2.9	血・・・めん・焼物 大碗・・・めんつゆ 小碗・・・和物	
30	木	5	麦入りご飯	○	八宝菜 スーラータン 大根のサラダ オレンジ	749 30.8 2.9	血・・・ごはん・炒物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
31	金	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	血・・・ライス 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ	

郷土料理
青森県

世界の料理
ハイチ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 765kcal P32.5g 塩2.7g

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屋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日までの一週間は「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。

令和7年1月9日～24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
9 木	玄米カレーライス 飲用牛乳 フライドポテト ABCスープ	鶏こま 大豆(国産) ひよこ豆 ★ベーコン ★豚こま	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 玄米 小麦粉 小麥粉 じゃがいも 7ルフアバットマカロ ニ
10 金	小松菜ごはん 飲用牛乳 ほっけの塩焼き つきこんと野菜の炒め物 白玉しるこ	★ほっけ ★豚細せん切り ★冷凍茎わかめ 油揚げ 小豆	飲用牛乳	精白米 玄米 つきこんにやく 三温糖 白玉粉
14 火	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 ★ぎんざげ ★豚レバー 鶏こま 豆乳	鶏ガラだし 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
15 水	にと豆ごはん 飲用牛乳 サバの味噌だれ焼き ぼん酢あえ せんべい汁	えんどう豆 ★サバ 白みそ 鶏成鶏肉モモ 生揚げ	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★わかめ	精白米 もち米 三温糖 しらたき かやきせんべい
16 木	ツナトースト 飲用牛乳 アーモンドサラダ ミネストローネ 果物(バナナ1/2)	★まぐろ缶詰 凍り豆腐 鶏こま	鶏ガラだし 飲用牛乳	胚芽パン さとう じゃがいも
17 金	豚のピリ辛丼 牛乳飲用 小松菜のごま和え 里芋とめかぶの汁	★豚こま 凍り豆腐 赤みそ 木綿豆腐 ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳 ひじき めかぶわかめ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さといも

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
20 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 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 五穀 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも
21 火	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	鶏ガラだし 飲用牛乳	無塩パン でん粉 じゃがいも 三温糖 マーガリン スバゲッティ
22 水	豆腐のうま煮丼 飲用牛乳 もやしわかび醤油和え 呉汁 果物(みかん)	鶏こま 木綿豆腐 ★うずら卵 大豆(国産) ★豚こま 油揚げ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ ★しらす干し	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 板こんにやく
23 木	ディリヤクブワ(ピラフ) 飲用牛乳 グリオの卵焼き スプジュム(かぼちゃスープ)	金時豆 ★豚ひき肉 ★たまご 鶏こま 調整豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★ビザチーズ	精白米 じゃがいも スバゲッティ・ハ フ
24 金	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	★かつおだし 飲用牛乳 ★ししゃも	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 生パン粉 板こんにやく

令和7年1月27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			
27月	わかめごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き 筑前煮 具たくさん栄養味噌汁 果物(りんご1/6)	★サケ 鶏こま 絹ごし豆腐 白みそ 油揚げ	★かつおだし 炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米 玄米 板こんにやく 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 なめこ ★りんご
28火	いちごジャムコップ 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 鶏こま	鶏ガラだし 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水	野菜うどん 飲用牛乳 つくね焼き 荳わかめの和え物 果物(みかん)	★かまぼこ(卵無) 鶏ひき肉 大豆(国産) 米みそ	昆布だし 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(いり) 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木	麦入りご飯 飲用牛乳 八宝菜 大根のサラダ スーラータン 果物(オレンジ1/6)	★豚こま イカ ★うずら卵 鶏ひき肉 ★冷凍荳わかめ 木綿豆腐	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 さとう	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(乾) 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
31金	えびとあさりのクリームライス 飲用牛乳 ひよこ豆のワガ 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	鶏ガラだし ★牛乳・調理用 ★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	マーガリン サラダ油(米)	にんじん パセリ ブロッコリー 赤パブリカ	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 バナナ缶 ★黄桃缶 ★りんご