












1月 献立表

令和6年度

西東京市立青嵐中学校

日曜	主食		牛乳	おかず・デザート	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8	水			始業式（給食はありません）					
9	木	七草・鏡開きの献立	赤米ごはん	 松風焼き 柚子紅白なます 七草白玉雑煮	牛乳、鶏ひき肉、白味噌、あおのり粉、鶏モモ、蒲鉾	精白米、赤米、白ごま（いり）、パン粉（生）、かたくり粉、白いりごま、三温糖、冷凍しらたまだんご	ねぎ、根しょうが、だいこん、にんじん、ゆず、かぶ根、かぶ（葉）、干し椎茸、せり	701 kcal 28.8 g 18.9 g 2.6 g	
10	金		ツナマヨごぼうトースト	 レンズ豆のサラダ ABCミネストローネ	牛乳、ツナフレーク、レンズまめ、鶏ささ身、鶏モモ、ベーコン	食パン70g（国産粉）、なたね油、マヨネーズ、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、オリーブ油、アルファベットマカロニ	玉葱、ごぼう、根しょうが、粒マスタード、きゅうり、赤ピーマン（国産）、ブロッコリー、にんにく、にんじん、キャベツ、セロリー、水煮トマト	739 kcal 29.2 g 33.6 g 2.9 g	
14	火		味噌つけ麺	 切干大根と小松菜のサラダ 青のりポテト	牛乳、豚ひき肉、赤味噌、豚骨（冷凍）、ポークハム、あおのり粉	冷凍ラーメン、米ぬか油、かたくり粉、ごま油、三温糖、白いりごま、じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、米白絞油	にんじん、もやし、玉葱、ねぎ、チンゲンツァイ、根しょうが、にんにく、ホールコーン、国産切干大根、こまつな、きゅうり、ブラックペパー、もやし	739 kcal 26.7 g 32.9 g 3.1 g	
15	水	小正月	ご飯	 ひじきふりかけ 肉じゃが みそ汁（豆腐・エノキ） 小豆芋まんじゅう	牛乳、干ひじき、糸けすり、豚肩、焼き竹輪、木綿豆腐（国産大豆）、生わかめ、白味噌、赤味噌、甘納豆（あずき）	精白米、米ぬか油、白ごま（いり）、三温糖、じゃがいも、糸こんにゃく、さつまいも、薄力小麦粉（国産）、上白糖	にんじん、玉葱、たけのこ（水煮）、えのきたけ、こまつな、だいこん、ねぎ	759 kcal 27.8 g 15.0 g 3.5 g	
16	木		ハヤシライス	 ブロッコリーサラダ 果物（りんご）	牛乳、豚ももこま、デミグラスソース、生クリーム、豚骨（冷凍）、まぐろ缶詰	精白米、米ぬか油、薄力小麦粉（国産）、有塩バター、きびさと、三温糖	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、ホールコーン、エリンギ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、りんご	741 kcal 24.3 g 22.5 g 2.1 g	
17	金		あんかけうどん	 酢味噌あえ いが栗揚げ	牛乳、鶏モモ、蒲鉾、油揚げ（国産大豆）、生わかめ、白味噌、調理用牛乳	冷凍うどん、さといも、かたくり粉、糸こんにゃく、白すりごま、三温糖、さつまいも（ベニアズマ）、有塩バター、栗（甘露煮）、薄力小麦粉（国産）、そうめん、米白絞油	にんじん、たけのこ（水煮）、干し椎茸、生なめこ、こまつな、ねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ	753 kcal 22.8 g 23.9 g 3.4 g	
20	月		たくあんごはん	 ジョア（ストロベリー） 勝運カツ 五目きんぴら 味噌汁	ジョア（ストロベリー）、かつお、さつま揚げ、油揚げ（国産大豆）、木綿豆腐（国産大豆）、白味噌、赤味噌	精白米、白いりごま、薄力小麦粉（国産）、パン粉、米白絞油、糸こんにゃく、なたね油、三温糖、ごま油	きざみたたくあん、にんにく、根しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、だいこん、こまつな、ねぎ、えのきたけ	703 kcal 34.5 g 15.1 g 3.1 g	
21	火		ご飯	 秋刀魚の筒煮 白菜のお浸し 豚汁	牛乳、さんま筒切り、糸けすり、豚ももこま、木綿豆腐（国産大豆）、白味噌、赤味噌	精白米、三温糖、米ぬか油、さといも、こんにゃく	根しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	745 kcal 30.6 g 26.0 g 3.1 g	
22	水		えびのトマトクリームスパゲティ	 ハーブチキンサラダ スクエアスイートポテト	牛乳、冷凍むきえび、ベーコン、生クリーム、調理用牛乳、チーズ、鶏ささ身、たまご	スパゲティ、オリーブ油、有塩バター、薄力小麦粉（国産）、米ぬか油、三温糖、さつまいも（ベニはるか）、ソーダクラッカー	にんにく、玉葱、エリンギ、しめじ、水煮トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ	811 kcal 31.0 g 28.0 g 2.2 g	
23	木		キムチチャーハン	 韓国風パリパリサラダ わかめと卵のスープ ぼんかん	牛乳、豚肩、蒲鉾、生わかめ、たまご	精白米、ごま油、米ぬか油、白ごま（いり）、じゃがいも、米白絞油、三温糖、ごま油、白ごま（すり）、かたくり粉	にんじん、白菜キムチ、青ピーマン、だいずもやし、きゅうり、ごぼう、にんにく、ねぎ、ぼんかん	702 kcal 27.6 g 21.8 g 3.3 g	
24	金	全国学校給食週間 開始	ごま塩ご飯	 鮭の塩麹焼き 浅漬け野菜 のっぺい汁 みかん	牛乳、秋鮭、鶏モモ、蒲鉾	精白米、白ごま（いり）、黒ごま（いり）、なたね油、さといも、たんざくこんにゃく、かたくり粉	キャベツ、かぶ、かぶ（葉）、きゅうり、根しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、みかん	700 kcal 34.1 g 15.2 g 2.4 g	
27	月	戦後の給食	きなこ揚げパン	 カレービーンズ シェルマカロニサラダ	牛乳、きな粉（大豆）、大豆（国産）、豚もも、ロースハム	コッペパン（国産粉）、きびさと、米白絞油、米ぬか油、じゃがいも、有塩バター、薄力小麦粉（国産）、三温糖、シェルマカロニ、オリーブ油	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	844 kcal 33.5 g 35.2 g 3.4 g	
28	火	戦後の給食	わかめとじゃこのご飯	 くじらの竜田揚げ 青菜のおひたし さつまい	牛乳、減塩わかめごはんの素、ちりめんじゃこ、くじら肉（赤肉）、豚肩、木綿豆腐（国産大豆）、白味噌	精白米、ごま（いり）、かたくり粉、薄力小麦粉（国産）、米白絞油、しらたき、白ごま（いり）、三温糖、米ぬか油、さつまいも	根しょうが、にんにく、玉葱、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	709 kcal 34.9 g 19.2 g 3.2 g	
29	水	食料自給率アップ・地産地消の献立	すぎやき丼	東京牛乳	八丈島産ムロアジのつみれ汁 あしたば蒸しパン	東京牛乳、豚肩こま、焼き豆腐、むろあじミンチ、鶏ひき肉、調理用牛乳、たまご、甘納豆（あずき）	精白米、しらたき、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、薄力小麦粉（国産）	にんじん、はくさい、ねぎ、根しょうが、だいこん、ごぼう、万能ねぎ	838 kcal 34.4 g 23.2 g 2.8 g
30	木	世界の料理（トルコ）	ピタパン	 ケバブチキン オレガノポテト ひよこ豆のスープ	牛乳、鶏モモ、ひよこまめ（乾）	ピタパン 80g、三温糖、じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、かたくり粉、米白絞油	にんにく、根しょうが、にんじん、玉葱、セロリー、キャベツ、水煮トマト	706 kcal 31.5 g 32.7 g 2.6 g	
31	金		大根ごはん	 ししゃものレモン唐揚げ りっちゃんのげんきサラダ むらくも汁	牛乳、油揚げ（国産大豆）、豚ひき肉、ししゃも、ロースハム、刻み昆布、糸けすり、たまご、鶏モモ	精白米、米ぬか油、三温糖、薄力小麦粉（国産）、かたくり粉	だいこん、だいこん葉、レモン果汁、レモン、きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく、ねぎ、こまつな	716 kcal 31.9 g 27.9 g 3.0 g	

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら栄養士までお尋ねください。裏面もご覧ください。

充実した冬休みを過ごせましたか？  
体調を整えて3学期をスタートさせましょう。

※インフルエンザやノロウイルス、コロナウイルスなどの感染症が流行っています。  
こまめに手洗い、うがいをきちんとしましょう。