

# 1月 献立表

令和7年度

西東京市立青嵐中学校

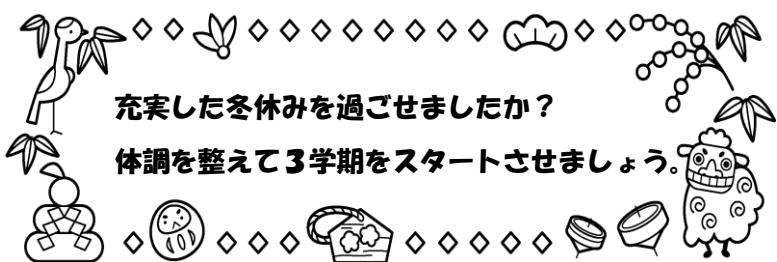


日	曜	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8	木							
始業式（給食はありません）								
9	金	七草・鏡開きの献立 赤米ごはん	MILK	松風焼き 柚子紅白なます 七草白玉雑煮	牛乳,鶏ひき肉,白味噌,あおのり粉(非加熱調理),鶏モモ,蒲鉾	精白米,赤米,白ごま(いり),パン粉(生),かたくり粉,白いりごま,三温糖,冷凍しらたまだんご	ねぎ,根しょうが,だいこん,にんじん,ゆず(生),かぶ根,かぶ(葉),干し椎茸,せり	701 kcal 28.8 g 18.9 g 2.6 g
13	火	ハヤシライス	MILK	ブロッコリーサラダ 果物(りんご)	牛乳,豚もこま,デミグラスソース,生クリーム(ハイホップ),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,きびとう,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(無糖)レト,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
14	水	レモンジンジャーフランス	MILK	かぶのサラダ カレーピーンズ	牛乳,ツナフレーク,大豆(国産),豚もも	リコトロソバソ70g(国産粉),ソフトタイプマーガリン,グラニュー糖,はちみつ,米ぬか油,三温糖,じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉(国産)	レモン,根しょうが,かぶ根,かぶ(葉),キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく,玉葱	776 kcal 29.9 g 33.6 g 3.5 g
15	木	ご飯	MILK	たらこふりかけ 肉じゃが みそ汁(豆腐・エノキ)	牛乳,たらこ,ちりめんじゃこ,糸けずり,刻みのり,豚肩こま,焼き竹輪,木綿豆腐(国産大豆),生わかめ,白味噌,赤味噌	精白米,白ごま(いり),米ぬか油,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮パック),えのきだけ,こまつな,だいこん,ねぎ	700 kcal 32.0 g 17.2 g 3.3 g
16	金	あんかけうどん	MILK	酢味噌あえ いかが栗揚げ	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,有塩バター,栗(甘露煮),薄力小麦粉(国産),うめん,米白絞油	にんじん,たけのこ(水煮パック),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	813 kcal 22.8 g 30.4 g 3.4 g
19	月	友好都市 勝浦市の献立 たくあんごはん	ショア	ショア(ストロベリー) 勝運カツ 五目きんぴら 味噌汁	ショア(ストロベリー),かつお切身さつま揚げ,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(乾燥),米白絞油,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,ごま油	きざみたくあん,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,えのきだけ	802 kcal 37.1 g 25.4 g 3.2 g
20	火	大根ごはん	MILK	ししゃものレモン唐揚げ 野菜と茸のごま和え むらくも汁	牛乳,油揚げ(国産大豆),豚ひき肉,ししゃも,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,白すりごま	だいこん,だいこん葉,レモン果汁,レモン,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,えのきだけ,しめじ,ねぎ,こまつな	721 kcal 31.3 g 28.8 g 2.7 g
21	水	キムチつけ麺	MILK	切干大根と小松菜のサラダ 青のりポテト	牛乳,豚もも,オイスター調味料,豚骨(冷凍),ロースハム,あおのり粉	冷凍ラーメン,米ぬか油,ごま油,ごま油,三温糖,白いりごま,じゃがいも,かたくり粉,薄力小麦粉(国産),米白絞油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,チングンツァイ,白菜,キムチ,国産切干大根,こまつな,きゅうり,ブラックマッシュもやし	703 kcal 26.6 g 29.5 g 3.1 g
22	木	ご飯	MILK	秋刀魚の筒煮 白菜のお浸し 豚汁	牛乳,さんま筒切り60g,糸けずり,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,たんざくこんにゃく	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
23	金	えびのトマトクリーム スパゲティ	MILK	ハーブチキンサラダ かぼちゃのマフィン	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,オリーブ油,有塩バター,薄力小麦粉(国産),米ぬか油,三温糖,有塩バター	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,西洋かぼちゃ	905 kcal 33.8 g 34.3 g 2.5 g
26	月	戦後の給食 ごま塩ご飯	MILK	鮭の塩麹焼き 浅漬け野菜 のっぺい汁 みかん	牛乳,秋鮭切り身70g,鶏モモ皮,蒲鉾	精白米,白ごま(いり),黒ごま(いり),なたね油,さといも,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	701 kcal 35.1 g 15.9 g 2.4 g
27	火	きなこ揚げパン	MILK	肉団子と白菜のトマトスープ シェルマカロニサラダ	牛乳,きな粉(大豆),鶏ひき肉,豚ひき肉,押し豆腐(国産大豆),ロースハム	コッペパン(国産粉)70g,きびさとう,米白絞油,パン粉(乾燥),オリーブ油,三温糖,シェルマカロニ	玉葱,にんにく,にんじん,はくさい,セロリー,水煮トマト,ホールコーン(無糖),キャベツ,きゅうり	753 kcal 30.6 g 33.6 g 2.8 g
28	水	わかめとじゃこのご飯	MILK	くじらの竜田揚げ 青菜のおひたし さつま汁	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),豚肩こま,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	木	東京都 地産地消の献立 あしたばパン	東京牛乳	トピウオバーグ キャベツのカレーポトフ ぽんかん	東京牛乳,豚ひき肉,とびうおミンチ,押し豆腐,赤味噌,豚肩肉,ベーコン,ウィンナー	あしたばパン,パン粉(生),三温糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,ぽんかん	752 kcal 40.1 g 27.4 g 3.5 g
30	金	ご飯	MILK	ヤンニヨムチキン にらと海苔のナムル わかめと卵のスープ	牛乳,鶏モモ皮付き60g,刻みのり,蒲鉾,生わかめ,たまご	精白米,かたくり粉,薄力小麦粉(国産),米白絞油,三温糖,ごま油,なたね油	根しょうが,にんにく,にら,にんじん,だいずもやし,ほうれんそう,ねぎ	827 kcal 30.9 g 32.8 g 2.7 g

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点があり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。

★1/28 (水) ~1/30 (金) 1年生はスキー教室のため給食はありません。



※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。  
※給食当番は、必ずマスクの着用をお願いします。

