

令和7年度



# 1月の献立表



西東京市立田無第一中学校

日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
9金	醤油ラーメン	飲む ヨー グル ト	豚肉	蒸し中華麺、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、キャベツ、 長葱、小松菜	808 32.6
	鶏肉の塩こうじ唐揚げ		鶏肉	片栗粉、米粉、油	にんにく、生姜	
	はれひめ（柑橘類）				はれひめ	
13火	ごはん	牛乳		精白米		682 24.1
	海苔の佃煮		焼き海苔	三温糖		
	肉じゃが煮		豚肉	じゃが芋、白滝、三温糖、油	玉葱、人参	
	茎わかめの胡麻和え		茎わかめ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	大豆もやし、胡瓜、人参	
14水	ゆかりごはん	牛乳		精白米、米粒麦	ゆかり	758 35.1
	魚の利休焼き		ブリ、白味噌	白炒り胡麻、黒炒り胡麻、三温糖	生姜	
	ひじきの五目煮		大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参	
	味噌汁		豆腐、乾燥わかめ、白味噌		玉葱、えのき茸、しめじ、人参	
15木	きのこ雑炊	牛乳	鶏肉、卵	精白米、米粒麦、片栗粉	人参、大根、小松菜、えのき茸、しめじ、干し椎茸	828 36.3
	松風焼き		鶏肉、卵、赤味噌	白炒り胡麻、三温糖、パン粉	生姜、人参、干し椎茸、長葱	
	おしろこ		あずき	白玉団子、三温糖		
16金	アルファ化米（備蓄米）	牛乳		アルファ化米		807 23.9
	ポークカレー		豚肉	じゃが芋、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参	
	切干大根と小松菜のサラダ		ポークハム	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	切干大根、小松菜、人参、もやし、にんにく	
	いちご				いちご	
19月	梅わかめごはん	牛乳	わかめごはんの素	精白米、米粒麦	きざみ梅	746 29.4
	厚揚げの味噌煮		生揚げ、豚肉、赤味噌	三温糖、片栗粉、胡麻油	人参、玉葱、筍、キャベツ、長葱、干し椎茸、にんにく	
	吉野汁		鶏肉、乾燥わかめ	そうめん、片栗粉	人参、大根、長葱、小松菜	
	みはや（柑橘類）				みはや	
20火	豆もやしそぼろごはん	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油	人参、生姜、にんにく、大豆もやし	754 26
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	片栗粉	人参、長葱、小松菜	
	がんづき		調理用牛乳	小麦粉、黒砂糖、黒炒り胡麻、油		
21水	小豆と栗の古代米ごはん	牛乳	あずき	精白米、もち米、もちきび、赤米、栗		683 31.5
	縄文森のしそハンバーグ		豚肉、押し豆腐、赤味噌	生パン、三温糖	玉葱、しそ葉	
	鮭ときのこの具沢山汁		鮭	じゃが芋	白菜、大根、人参、干し椎茸、しめじ、わらび	
22木	人参ごはん	牛乳		精白米、三温糖	人参	688 27.1
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	片栗粉、小麦粉、油	生姜	
	磯部和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参、コーン缶	
	田舎汁		生揚げ、白味噌	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう	
23金	照り焼きチキンピザトースト	牛乳	鶏肉、チーズ	食パン、三温糖、油	にんにく、玉葱、ピーマン	768 32.3
	ミネストローネスープ		鶏肉、ひよこ豆	じゃが芋、油	にんにく、トマト缶、人参、玉葱、しめじ	
	青海苔ポテト		青のり粉	じゃが芋、油		
26月	発芽玄米入りごはん	牛乳		精白米、発芽玄米		686 31.8
	鮭の塩焼き		塩鮭			
	白菜の浅漬け		刻み昆布	白炒り胡麻	白菜、人参、胡瓜	
	味噌汁		豆腐、油揚げ、白味噌		大根、人参、長葱、えのき茸	
	みかん				みかん	
27火	コッペパン	牛乳		コッペパン		721 25.2
	いちごジャム				いちごジャム	
	カレーシチュー		鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	じゃが芋、小麦粉、バター、油	人参、玉葱、ブロッコリー	
	コールスローサラダ		ポークハム	三温糖、油	キャベツ、人参、コーン缶	
28水	ごはん	牛乳		精白米		734 33.6
	クジラの竜田揚げ		くじら肉	上新粉、片栗粉、油	生姜、にんにく	
	キャベツの香味和え				キャベツ、胡瓜、人参、生姜	
	豚汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
29木	ソフト麺	牛乳		ソフト麺		716 27.2
	ミートソース		豚肉、大豆、粉チーズ	小麦粉、バター	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、トマト缶	
	じゃが芋とコーンのスープ		鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、キャベツ、人参、コーン缶	
	フルーツポンチ			上白糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶、黄桃缶	
30金	じゃこ菜飯	東京牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	大根なめしの素	712 31.5
	豚肉の柳川風		豚肉、豆腐、卵	三温糖	人参、ごぼう、玉葱	
	ちゃんこ汁		鶏肉、油揚げ	しらたき	白菜、えのき茸、人参、長葱、小松菜	
	りんご				りんご	