



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
	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	
	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
	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
	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
	おしるこ		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	
	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
	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
	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	
	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
	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
	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
	青海苔ボテト		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	
	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	
	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、プロッコリー
	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	
	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	
	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
	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