



令和7年 1月献立表



大田区立立雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質
1/8(水) 始業式 給食はありません							
9 木	カレーライス	○	豚肉,鶏がら	米,油,じゃが芋,バター,★小麦粉	コンコ,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,ルー粉,マシ,カラダ	809 kcal
	コーンサラダ			砂糖,油	ｺｰﾝ,ｷﾔﾊﾞﾂ,きゅうり,赤ﾍﾞｰﾏﾝ	みりん,白ワイン,塩,醤油	24.5 g
	オレンジ				オレンジ		
10 金	ちゃんぽん風 あんかけ中華麺	○	豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,★ なると(卵乳大豆小麦山芋不使用),★さ つま揚(卵乳大豆小麦不使用)	★蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉, ごま油	生姜,ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,白 菜,長ねぎ,ﾎﾝｹﾞﾝｼﾞｬｲ	酒,水,塩,ｺｼｮ,醤油	749 kcal
	きゅうりの中華和え			砂糖,ごま油	人参,ｷﾔﾊﾞﾂ,きゅうり	みりん,醤油,からし	28.7 g
	カルピスゼリー		寒天(かんてん),カルピス	砂糖		水,ｶﾅﾌﾞ	
11 土	きんぴらごはん	○	鶏肉	米,ごま油,白ｺﾝｺﾔ,砂糖	ごぼう,人参	水,醤油,酒,みりん,塩	780 kcal
	焼き鯖の甘味噌あんかけ お雑煮		★鯖(さば),赤みそ だし用こんぶ,だし用さば削り節	砂糖,でん粉 トッパギ(韓国のおもち米餅)	生姜,ｺﾝｺ 人参,白菜,長ねぎ,小松菜	醤油,酒,水 水,塩,醤油	29.7 g
	キムチチャーハン		鶏肉	米,ごま油	人参,白菜キムチ,にら	水,醤油,酒,塩	748 kcal
14 火	揚げぎょうざ	○	豚ひき肉,赤みそ	ごま油,★ぎょうざの皮(材料:小麦), ★小麦粉,油	生姜,ｺﾝｺ,長ねぎ,ｷﾔﾊﾞﾂ,にら		28.2 g
	中華風スープ		鶏がら,わかめ,★豆腐	油	ｺﾝｺ,人参,玉ねぎ,生姜,白菜	水,塩,ｺｼｮ,醤油	
	小豆ごはん		★小豆(あずき)	米		水,塩,醤油	735 kcal
15 水	銀ひらすの香味味噌焼き	○	★銀ひらす,赤みそ	ごま油	小ねぎ,生姜,ｺﾝｺ	酒,醤油	34.1 g
	白菜のぼん酢和え			砂糖,油	ｷﾔﾊﾞﾂ,白菜,小松菜,ゆず果汁	みりん,醤油	
	けの汁(青森県の汁物)		だし用こんぶ,だし用さば削り節,赤み そ,★油揚げ,★高野豆腐	油,白ｺﾝｺﾔ	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水	
16 木	ごはん	○		米		水	776 kcal
	チキンカツ		鶏肉	でん粉,★小麦粉,★パン粉(小麦含 む,卵乳大豆不使用),油	ｺﾝｺ	醤油,酒,中濃ソース	31.5 g
	昆布和え		こんぶ	砂糖,油	人参,ｷﾔﾊﾞﾂ,きゅうり	みりん,醤油	
17 金	ごはん	○	だし用こんぶ,だし用さば削り節,白み そ,赤みそ,わかめ	黒ｺﾝｺﾔ	人参,大根,長ねぎ	水	
	バナラシュガートースト			★パン(小麦乳含む),ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳不使 用),砂糖		ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ	781 kcal
	フェイジョアード (ブラジルの煮込み料理)		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用),豚 肉,鶏がら,★いんげん豆	油,じゃが芋,砂糖,米粉	ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,生姜,ﾄﾏﾋﾞﾂﾚ	赤ワイン,水,ｷﾔﾊﾞﾂ,中濃 ソース,塩,ｺｼｮ	28.8 g
20 月	バジルチーズサラダ	○	チーズ	砂糖,油	人参,ｷﾔﾊﾞﾂ,きゅうり	みりん,白ワイン,塩,醤油, ﾊﾞｼﾞﾙ	
	キャロットライス・クリームソース		鶏肉,牛乳,生ｸﾘｰﾑ	米,バター,油,米粉	人参,ｺﾝｺ,生姜,玉ねぎ,小松菜	水,塩,白ワイン,ｺｼｮ	822 kcal
	ひよこ豆のカレーソテー りんご		鶏ひき肉,★ひよこ豆	油,じゃが芋	ｺﾝｺ,人参,玉ねぎ,青ﾍﾞｰﾏﾝ ★りんご	赤ワイン,塩,ルー粉	29.7 g
21 火	わかめごはん	○	わかめ	米		水	781 kcal
	肉じゃが		豚肉,だし用さば削り節	油,白ｺﾝｺﾔ,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,人参,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	30.2 g
	味噌ドレッシングサラダ		白みそ	砂糖,油	人参,ｷﾔﾊﾞﾂ,きゅうり	みりん,白ワイン,醤油	
22 水	ごはん	○		米		水	749 kcal
	ツナの玉子焼き		★ツナ,たまご	油	ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,小松菜	塩,ｺｼｮ	29.9 g
	ごま酢和え			★ごま,砂糖,ごま油	人参,ｷﾔﾊﾞﾂ,きゅうり	みりん,★酢,醤油	
23 木	かぼちゃの味噌汁	○	だし用こんぶ,だし用さば削り節,白み そ,わかめ	里芋	ｲﾁﾎ,玉ねぎ,かぼちゃ	水,醤油	
	ココアパン			★ココアﾊﾟﾝ(小麦乳ｺｺｱ含む)		紙ﾍﾞｰｷﾝ	747 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉,牛乳,チーズ	油,米粉,じゃが芋	ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼｭｰﾑ,小松菜	白ワイン,塩,ｺｼｮ,紙皿	31.8 g
24 金	ごはん	○	鶏がら	油,砂糖,★ﾏﾏｺﾐ(材料:小麦)	玉ねぎ,ﾎﾐｺ,ｺﾝｺ,生姜,ｷﾔﾊﾞﾂ,ﾄﾏﾋﾞﾂﾚ	水,塩,ｺｼｮ,ﾊﾞｼﾞﾙ,ﾎﾙｶﾞﾉ	
	鮭の塩焼き			米		水	744 kcal
	青菜のおひたし		★鮭(さけ)				30.4 g
27 月	すいとん	○		砂糖,ごま油	人参,白菜,ｷﾔﾊﾞﾂ,小松菜	みりん,醤油	
	ひじき五目ごはん		だし用こんぶ,だし用さば削り節	★小麦粉,油	人参,大根,小松菜,長ねぎ	水,塩,醤油	
	じゃが芋炒め		鶏ひき肉,ひじき,こんぶ	米,油,砂糖	人参	水,醤油,酒,塩	730 kcal
28 火	きりたんぽ鍋	○	豚肉	ごま油,黒ｺﾝｺﾔ,じゃが芋	ｺﾝｺ,小松菜	酒,塩,醤油	28.4 g
	ソフト麺		鶏肉,鶏がら	油,きりたんぽ(材料:うるち米)	ごぼう,人参,生姜,白菜,長ねぎ	酒,水,塩,醤油,みりん	
	ミートソース			★ソフト麺(材料:小麦)			760 kcal
29 水	コーンスープ	○	豚ひき肉	油,砂糖	生姜,ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,ｲﾁﾎ,ﾄﾏﾋﾞﾂﾚ	赤ワイン,塩,ｺｼｮ,ﾎﾙｶﾞﾉ, ｷﾔﾊﾞﾂ,中濃ソース,醤油	31.3 g
	はるか(かんきつ)		鶏がら,牛乳,生ｸﾘｰﾑ	油,砂糖,でん粉	ｺﾝｺ,玉ねぎ,生姜,ｺｰﾝ,ｸﾘｰﾑｺﾝﾌｧﾂ,ﾍﾞﾘ はるか(かんきつ)	水,塩,ｺｼｮ	
	野沢菜チャーハン		豚ひき肉	米,ごま油	ｺﾝｺ,人参,ｲﾁﾎ,野沢菜(のぞかな)	水,醤油,酒,塩,ｺｼｮ	750 kcal
30 木	たこべったん	○	★たこ,青のり,たまご,牛乳	★小麦粉,油,油	人参,長ねぎ,ｷﾔﾊﾞﾂ,紅生姜	水,中濃ソース	27.5 g
	参鶏湯(サムゲタン)風スープ		鶏肉,鶏がら	油,米	生姜,ｺﾝｺ,長ねぎ,ﾎﾝｹﾞﾝｼﾞｬｲ	酒,水,塩,ｺｼｮ,醤油	
	あしたばパン			★あしたばパン(小麦乳含む)		紙ﾍﾞｰｷﾝ	754 kcal
31 金	クリームシチュー	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,生ｸﾘｰﾑ	油,じゃが芋,米粉	ｺﾝｺ,人参,玉ねぎ,生姜,ﾏｯｼｭｰﾑ,小松菜	白ワイン,水,塩,ｺｼｮ	28.2 g
	ハムサラダ		ハム(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖,油	人参,ｷﾔﾊﾞﾂ,きゅうり	みりん,白ワイン,塩,醤油	
	ごはん			米		水	799 kcal
31 金	鯨と鶏肉の竜田揚げ	○	鶏肉,★鯨(くじら)	米粉,でん粉,油	生姜,ｺﾝｺ	醤油,酒	32.2 g
	ごま和え			砂糖,★練りごま,★ごま	人参,白菜,ｷﾔﾊﾞﾂ,小松菜	みりん,醤油	
	麴の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白み そ,赤みそ,わかめ	★麴(ふ) (材料:小麦)	人参,玉ねぎ	水,醤油	

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※食材納入及び学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますのでご了承ください。※3年生は受験のため22日と31日は給食がありません。