

1月献立表

2026年 1月

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 (Kcal) たんぱく質 (g)
始業式(給食なし)							
8 木	親子丼	○	七草汁 白玉ぜんざい	鶏卵 削り節(だし) 牛乳 絹ごし豆腐 あずき	米 麦 砂糖 でん粉 白玉粉	玉ねぎ 篠(水煮) ねぎ 糸みつば にんじん 大根 かぶ 干し椎茸 せり 大根の葉 かぶの葉	828
鏡開き 行事食							
9 金	★みそラーメン	○	★揚げぎょうざ 果物(柑橘もしくはみかん)	豚肉(薄切り) かまぼこ 赤みそ 白みそ 牛乳 豚肉(挽肉)	冷凍ちゃんぽん サラダ油 ラード ごま油 三温糖 白ねりごま でん粉 ぎょうざの皮	にんじん もやし 白菜 ねぎ ホールコーン にら にんにく しょうが キャベツ 干し椎茸 果物(柑橘もしくはみかん)	763
★1・2年生【麺】部門1位、1・3年生【おかず】部門1位							
12 月	成人の日						
13 火	★五目ごはん	○	豆腐のまさご揚げ かきたま汁	鶏肉(薄切り) 大豆 油揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉(挽肉) 干しあじき 鶏卵 豆腐 削り節(だし)	米 油 砂糖 白すりごま でん粉	しょうが にんじん 篠 つきこんにゅく 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ えのき 小松菜	782
鉄分強化献立							
14 水	中華丼	○	チンゲン菜のスープ 中華風カステラ	豚肉 なると いか むきえび 牛乳 鶏卵 生クリーム	米 麦 サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 三温糖 薄力粉 コーンスターク	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 篠 きくらげ 白菜 小松菜 えのき キャベツ もやし チンゲン菜	855
15 木	★ミートドリア	牛乳 牛乳ヒート	茎わかめのサラダ あっさりスープ	調理用牛乳 生クリーム 豚肉(挽肉) 大豆 チーズ 乳飲料(コーヒー) 茎わかめ	米 バター 油 薄力粉 サラダ油 三温糖 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり ホールコーン えのき 干し椎茸 白菜 小松菜	26.5
★1・3年生【ご飯】部門1位、全学年【飲み物】部門1位							
19 月	わかめごはん	○	★鶏のから揚げ 野菜のピリ辛和え 野菜の和風汁	炊き込みわかめ 牛乳 鶏肉 生わかめ 削り節(だし)	米 麦 油 ごま油 でん粉 薄力粉 三温糖 ジャガイモ	にんにく しょうが もやし チンゲン菜 にんじん きゅうり つきこんにゅく 大根 えのき ねぎ	797
★2年生【おかず】部門1位							
20 火	★きなこ揚げパン	○	肉団子のスープ マセドアンサラダ	きな粉 牛乳 豚肉(挽肉) 鶏肉(挽肉) 豆腐 大豆	油 ショートニングパン グラニュー糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油 じゃがいも サラダ油 砂糖 マヨネーズ(乳・卵不使用)	ねぎ しょうが にんじん もやし 白菜 干し椎茸 小松菜 きゅうり	741
★全学年【パン】部門1位							
21 水	ごはん	○	魚のねぎソースかけ 切干大根のごま酢あえ 大根のみぞ汁	牛乳 鮭 油揚げ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 白いりごま	しょうが ねぎ 切干大根 もやし キャベツ にんじん きゅうり しめじ 大根 白菜 小松菜	729
22 木	★カレーライス	○	パリパリサラダ	豚肉(薄切り) 生クリーム ミックスチーズ 牛乳	米 麦 サラダ油 油 じゃがいも ザラメ 薄力粉 バター 砂糖 ワンタンの皮	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん きゅうり ホールトマト キャベツ ホールコーン	29.2
★2年生【ご飯】部門1位							
23 金	麻婆豆腐丼	○	茎わかめのナムル風 果物(柑橘もしくはみかん)	豚肉(挽肉) 豆腐 八丁味噌 牛乳 塩わかめ	米 麦 サラダ油 ごまねり 砂糖 ごま油 でん粉 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 篠 干し椎茸 ねぎ にら 小松菜 もやし 果物(柑橘もしくはみかん)	763
26 月	タコライス	○	もずくのかきたま汁 果物(柑橘もしくはみかん)	豚肉(挽肉) 大豆 ダイスチーズ 牛乳 豆腐 もずく(塩抜き) 鶏卵 削り節(だし)	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー ホールトマト キャベツ ホールコーン もやし えのき ねぎ 小松菜 果物(柑橘もしくはみかん)	784
全国学校給食週間① 沖縄県の郷土料理							
27 火	ごはん	○	芋煮 おろしお浸し オレンジゼリー	牛乳 豚肉(薄切り) 削り節(だし) 粉寒天	米 麦 油 さといも 砂糖 三温糖	しょうが ごぼう にんじん まいだけ しめじ 干し椎茸 こんにゃく ねぎ やさいんげん キャベツ 小松菜 もやし 大根 オレンジジュース	735
全国学校給食週間② 山形県の郷土料理							
28 水	かてめし	○	厚焼き卵 つみっこ汁	鶏肉(角切り) 油揚げ 刻み昆布 高野豆腐 牛乳 鶏肉(挽肉) 豆腐 鶏卵 鶏肉(薄切り) 削り節(だし)	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも 白玉粉 薄力粉	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ ほうれんそう 大根 ねぎ 小松菜	794
全国学校給食週間③ 埼玉県の郷土料理							
29 木	けんちんうどん	○	たこぺったん 千草和え	鶏肉(薄切り) 油揚げ 削り節(だし) 牛乳 たこ いか 鶏卵 調理用牛乳 かつお節(粉)	冷凍うどん サラダ油 さといも 油 薄力粉 砂糖 ごま油	しょうが 大根 にんじん 干し椎茸 こんにゃく ごぼう ねぎ 小松菜 ホールコーン キャベツ 甘酢しょうが もやし	780
全国学校給食週間④ 大田区発祥 “たこぺったん”							
30 金	かつお飯	○	辛子あえ わかめのすまし汁 ココアバナナケー	かつお 牛乳 豆腐 生わかめ 削り節(だし) 生おから 鶏卵 調理用牛乳	米 押麦 油 でん粉 三温糖 白いりごま ごま油 砂糖 薄力粉 バター	しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 えのき ねぎ バナナ(加熱用)	821
1年生行事のため給食なし・全国学校給食週間⑤高知県の郷土料理							

★マークはリクエスト給食アンケート1位の料理です。

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。