

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	13歳- (Kcal) たんぱく質 (g)
8 木	始業式(給食なし)						
9 金	親子丼	○	七草汁 白玉ぜんざい	鶏肉(角切り) 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 筍(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						31.3
12 月	成人の日						
13 火	★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						28.8
14 水	鶏五目ごはん	○	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) 干ひしき 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 筍 つきこんにやく 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						32.7
15 木	中華丼	○	チンゲン菜のスープ 中華風カステラ	豚肉 なんと 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 コーンスターチ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 筍 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
							26.5
16 金	★ミートドリア	★ 牛乳 コーヒ	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) 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	802
	★1・3年生【ご飯】部門1位、全学年【飲み物】部門1位						25.7
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 じゃがいも	にんにく しょうが もやし チンゲン菜 にんじん きゅうり つきこんにやく 大根 えのき ねぎ	797
	★2年生【おかず】部門1位						26.0
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						29.2
21 水	ごはん	○	魚のねぎソースかけ 切干大根のごま酢あえ 大根のみそ汁	牛乳 鯖 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 切干し大根 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
							29.7
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	885
	★2年生【ご飯】部門1位						24.4
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 茎わかめ	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 筍 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
							29.2
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						30.6
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 こんにやく ねぎ さやいんげん 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						24.6
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						33.1
29 木	けんちんうどん	○	たこべったん 干草和え	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 こんにやく 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“たこべったん”						28.4
30 金	かつお飯	○	辛子あえ わかめのすまし汁 ココアバナナケーキ	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						26.8

★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。