

令和7年度



1月の献立表



大田区立大森第一中学校

月	火	水	木	金	土
			8日 始業式	9日 鏡開き(11日) 牛乳 豆腐と野菜のうま煮丼 みそ汁 白玉しるこ エネルギー 844 kcal たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 2.7 g	
12日 成人の日	13日 ☆1年生 リクエスト献立 牛乳 フレンチトースト ☆パリパリサラダ 肉団子スープ エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.9 g 食塩相当量 3.0 g	14日 牛乳 わかめごはん たらの野菜あんかけ みそ汁 エネルギー 765 kcal たんぱく質 30.9 g 食塩相当量 2.9 g	15日 牛乳 ごはん 松風焼き おかか和え かきたま汁 エネルギー 766 kcal たんぱく質 35.7 g 食塩相当量 2.5 g	16日 ☆1年生 リクエスト献立 牛乳 スパゲティナポリタン じゃがいもとベーコンのスープ ☆チーズケーキ エネルギー 803 kcal たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 2.4 g	
19日	20日 牛乳 ごはん しゅうまい 中華風白菜 豆腐とわかめのスープ エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 2.1 g	21日 牛乳 こぎつねごはん 千草焼き みそ汁 ぶどうゼリー エネルギー 770 kcal たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 2.9 g	22日 牛乳 ☆カレーライス 回鍋肉丼 ナムル にらたまスープ エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.8 g 食塩相当量 2.6 g	23日 牛乳 コッペパン ホキフライ ゆでキャベツ ABC/パスタスープ エネルギー 822 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 2.1 g	24日 牛乳 ごまごはん ☆照焼きチキン 変わりきんぴら みそ汁 エネルギー 765 kcal たんぱく質 34.7 g 食塩相当量 3.0 g
26日 振替休業日	27日 牛乳 ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜の甘酢和え のっつい汁 豆乳プリン エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.9 g 食塩相当量 2.3 g	28日 ★大田区発祥 牛乳 ★揚げパン ツナサラダ クリームスープ エネルギー 766 kcal たんぱく質 28.7 g 食塩相当量 2.5 g	29日 牛乳 五目うどん ★たこぺったん いよかん エネルギー 774 kcal たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 2.7 g	30日 牛乳 ハヤシライス コールスロー りんご エネルギー 795 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g	

✿お知らせ✿

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。