

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	9日	
			始業式	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	13日	14日	15日	16日	
成人の日	☆1年生 リクエスト献立 牛 乳 フレンチトースト ☆バリバリサラダ 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	牛 乳 わかめごはん たららの野菜あんかけ 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	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	☆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	21日	22日	23日	24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	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	牛 乳 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	カレーライスの日 ☆1年生 リクエスト献立 牛 乳 ☆カレーライス じゃこわかめサラダ りんご エネルギー 822 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 2.1 g	牛 乳 コッパパン ホキフライ ゆでキャベツ ABCバスタスープ エネルギー 765 kcal たんぱく質 34.7 g 食塩相当量 3.0 g	全国学校給食週間(～1月30日) 大田区学校給食週間(～2月6日) ☆1年生 リクエスト献立 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 766 kcal たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 2.9 g
26日	27日	28日	29日	30日	
振替休業日	牛 乳 ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜の甘酢和え のっぺい汁 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	★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	★大田区発祥・たこべったんの日 牛 乳 五目うどん ★たこべったん 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	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。