



1月給食献立表



令和7年度

江東区立大島中学校

日	主食	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	1人1日 たんぱく質
8 木	冬野菜のカレーライス	ひよこ豆入りゆで野菜 カルピスゼリー	牛乳 豚肩肉 ひよこまめ(乾) 粉寒天 カルピス	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉葱 人参 大根 大根葉 かぶ かぶ(葉) ブロッコリー 江戸菜 キャベツ きゅうり	858 kcal 24.9 g
9 金	ご飯 あさりとのりの佃煮	肉じゃが 揚げわんたん入りサラダ	牛乳 あさりむき身 板のり 豚肩肉	精白米 上白糖 なたね油 じゃがいも 板こんにやく ごま油 白ごま 大豆油 ワントンの皮	人参 玉葱 干し椎茸 もやし グリーンピース キャベツ ホールコーン缶	813 kcal 26.4 g
13 火	ご飯 大豆と小魚の揚げ煮 《鏡開き献立》	松風焼き 紅白なます 東京風雑煮	牛乳 大豆(乾) かえりいわし 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 鶏もも肉 なたご 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま パン粉 白玉粉 上新粉	ねぎ 大根 人参 干し椎茸 江戸菜 糸みつば	862 kcal 37.6 g
14 水	ご飯	白身魚のあずま煮 ♪じゃが芋の金平炒め 味噌汁(わかめ・豆腐)	牛乳 すけとうだら 豚肩肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 なたね油 白ごま つきこんにやく じゃがいも	しょうが 人参 ごぼう 大根 ねぎ 江戸菜	877 kcal 35.6 g
15 木	ご飯	麻婆豆腐 もやしとワカメのゴマ醤油	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 いら たけのこ水煮 もやし 江戸菜	843 kcal 37.2 g
16 金	ピザトースト	スープ煮 ♪フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ウィンナー ピザ用チーズ 鶏むね肉	食パン マーガリン 上白糖 なたね油 じゃがいも	にんにく トマトホール缶 玉葱 エリンギ 青ピーマン 人参 キャベツ セロリ 江戸菜 ナタデココ 西洋なし缶 パナナ パイン缶 黄桃缶 りんご缶	755 kcal 30.4 g
19 月	ピラフのホワイトソースかけ	♪揚げポテトのハーサラダ ♪りんご	牛乳 鶏もも肉 おきえび いか あさりむき身 粉チーズ	精白米 バター なたね油 薄力粉 大豆油 じゃがいも はちみつ	人参 ホールコーン缶 パセリ 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり りんご	884 kcal 26.6 g
20 火	ご飯	ひじき入りコロッケ からし和え 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 脱脂粉乳 干ひじき たまご 油揚げ 木綿豆腐	精白米 大豆油 なたね油 じゃがいも 薄力粉 乾燥マッシュポテト パン粉	玉葱 人参 白菜 江戸菜 もやし 大根 キャベツ ねぎ	835 kcal 29.9 g
21 水	♪セサミトースト	クリームシチュー ツナ入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 生クリーム まぐろ缶詰	食パン マーガリン 上白糖 グラニュー糖 白ごま なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油	玉葱 人参 ぶなしめじ ホールコーン缶 かぶ かぶ(葉) キャベツ きゅうり	757 kcal 29.7 g
22 木	じゃこ菜めし	いかのタンドリー風焼き じゃが芋のから揚げ ♪豚汁	牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ いか ヨーグルト 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 大豆油 じゃがいも 里芋 板こんにやく	江戸菜 玉葱 にんにく しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ	835 kcal 43.2 g
23 金	ご飯 ふりかけ(おおか)	卵焼き ちくわ入りゆで野菜 石狩汁	牛乳 粉かつお きざみのり 豚ひき肉 たまご 竹輪 まぐろ缶詰 木綿豆腐 鮭	精白米 白ごま なたね油 上白糖 ごま油 じゃがいも	玉葱 江戸菜 人参 もやし キャベツ 大根 ねぎ ホールコーン缶	812 kcal 35.8 g
26 月	ピビンバ 《世界の献立～韓国～》	トックスープ ココアビーンズ	牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご かたくちいわし 大豆(乾)	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 白ごま トック 大豆油 片栗粉	しょうが にんにく もやし 江戸菜 人参 干し椎茸 白菜(キムチ漬け) ねぎ 江戸菜	824 kcal 31.5 g
27 火	昆布入り五目ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 茎わかめ入りゆで野菜 かきたま汁 ふかし芋(安納芋)	牛乳 細切り昆布 鶏もも肉 油揚げ 子持ちししゃも あおのり たまご くきわかめ 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 大豆油 薄力 粉 白ごま ごま油 上白糖 片 栗粉 さつまいも	人参 たけのこ水煮 ねぎ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり 江戸菜 えのきたけ	800 kcal 31.1 g
28 水	カレーパン 《江東区発祥》	ミネストローネ ♪フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) ベーコン 鶏むね肉 いんげんまめ(乾) ヨーグルト	パン なたね油 じゃがいも パン粉 薄力粉 大豆油 上白糖 マカロニ	しょうが にんにく 玉葱 人参 セロリ キャベツ トマトホール缶 みかん缶 西洋なし缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ	794 kcal 31.5 g
29 木	ご飯 《くじらを食べてみよう》	くじらのオーロラソースがけ 千切りじゃが芋のゆで野菜 中華風卵入りコンスープ	牛乳 くじら肉(赤肉) ロースハム 鶏もも肉 たまご	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 じゃがいも なたね油 ごま油 白ごま	しょうが 人参 きゅうり 玉葱 クリームコーン缶 ホールコーン缶 江戸菜	835 kcal 35.8 g
30 金	♪醤油ラーメン	鮭のチーズ春巻き わかめ入りゆで野菜	牛乳 豚肩肉 うずら卵水煮缶 むきえび 鮭 わかめ プロセスチーズ	中華めん ごま油 なたね油 上白糖 片栗粉 大豆油 春巻きの皮 薄力粉 白ごま 三温糖	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし ねぎ チンゲン菜 ホールコーン缶	788 kcal 40.0 g
31 土	ご飯 《大中祭～展示の部～》	たらのたつた揚げ おひたし 沢煮椀 みたらし団子	牛乳 すけとうだら 粉かつお 豚中型種ばら 豚もも肉 こんぶ 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 なたね油 生ふ 白玉粉 上新粉 上白糖	しょうが 白菜 江戸菜 もやし 大根 人参 ねぎ ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸	845 kcal 33.1 g

※牛乳は毎日つきます。※献立は、食材料の都合により変更することがあります。♪がついている料理は、リクエスト給食で選ばれたものです。
 ※20～22日は、職場体験のため2年生は給食がありません。
 ※23日は、校外学習のため1年生は給食がありません。