



# 令和8年1月分献立表



新宿区立落合中学校

全15回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名					栄養価		
				主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーとなるもの		主に体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	金	七草がゆ風茶漬け ふくさ卵 酢ばす 苳と豆乳の紅白ゼリー <div>1月7日 人日の節句</div>	○	鶏肉,卵, ほたてがし, 豆腐,豆乳, 豆乳クリーム	牛乳, 粉寒天	精白米, さとう	油	かぶ(葉), にんじん, 東京小松菜, せり	かぶ,伊那長ねぎ, だいこん,はくさい, たまねぎ,たけのこ, 干しいたけ, えだめ,れんこん, いちごビュレ	755	31.8
13	火	ごまじゃこご飯 塩肉じゃが 菜花のからし和え 白玉きな粉もち <div>1月11日 鏡開き</div>	○	豚肉,豆腐, きな粉	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米,押麦, じゃがいも,さとう, つきこんにゃく, 三温糖,塩こうじ, 白玉粉,上新粉	白ごま, 油	にんじん, さやいんげん, 菜の花, 東京小松菜	たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ	755	29.0
14	水	醤油ラーメン(1Bリクエスト) 野菜チップス(3Aリクエスト) 黒糖レーズン蒸しパン	○	豚肉,なると, 豆乳	牛乳	ラーメン,黒砂糖, さつまいも, でんぶん,小麦粉	ごま油, 油	にんじん	にんにく,しょうが, たまねぎ,もやし, ホールコーン, 長ねぎ,れんこん, ごぼう,レーズン	785	26.7
15	木	小豆ご飯 おでん ひじきとツナの和え物 果物(みかん) <div>1月15日 小正月</div>	○	あずき,ツナ, さつま揚げ, 焼き竹輪,卵	牛乳, 芽ひじき	精白米,もち米, ちくわぶ,こんにゃく, じゃがいも,三温糖, さとう	白ごま, 油	にんじん, 東京小松菜	だいこん,キャベツ, みかん	748	31.0
16	金	トビウオの麻婆丼 わかさぎのごまフライ 卵と野菜の中華スープ	○	豆腐,鶏肉, 卵,豚肉, とびうお, 八丁みそ, みそ	牛乳, わかさぎ	精白米,押麦, さとう,でんぶん, 小麦粉,パン粉, じゃがいも	油,ごま油, 白ごま, 黒ごま	にんじん, にら, チンゲンサイ	しょうが,にんにく, 伊那長ねぎ, 干しいたけ, きくらげ,たまねぎ	823	40.9
19	月	天ぷらうどん(1Cリクエスト) (さつま芋・いか) 甘みそキャベツ りんごヨーグルト	○	鶏肉,油揚げ, いか,みそ	牛乳, 生わかめ, プレーンヨー グルト	うどん, さつまいも, 小麦粉,三温糖, でんぶん,さとう	ごま油, 油	にんじん, 東京小松菜	たまねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ,キャベツ, りんご缶	827	32.9
20	火	カレーピラフ ポークビーンズ えびと小松菜のガーリックソテー セレクトデザート レモンスカッシュゼリー /ココアパバロア(豆乳)	○	鶏肉, ウィンナー, 豚肉,えび, 大豆,豆乳, 豆乳クリーム	牛乳, 粉寒天	精白米,押麦, じゃがいも, 赤ざらめ,さとう	オリーブ油, 油	にんじん, ホールトマト, パセリ, 東京小松菜	たまねぎ,セロリ, グリーンピース, にんにく,エリンギ, ホールコーン, レモン果汁	757	31.5
21	水	手作りシナモンロールパン ポストンクラムチャウダー 焼肉サラダ 果物(ぼんかん)	○	ベーコン, あさり, 豆乳,豚肉	牛乳	強力粉,小麦粉, 米粉,さとう, グラニュー糖, じゃがいも	オリーブ油,油, 白ごま,乳なし マーガリン	にんじん, パセリ	にんにく,しょうが, たまねぎ,キャベツ, ホールコーン, きゅうり,ぼんかん, レモン果汁	743	27.1
22	木	麦ご飯 やみつきふりかけ 変わり衣のしぐれ煮コロッケ 野菜の胡麻たっぷり和え にらたまみそ汁	○	鶏肉,大豆, 豆腐,卵,みそ	牛乳, もみのり	精白米,米粒麦, じゃがいも, 三温糖,さとう, 小麦粉,でんぶん	ごま油,白ごま, 油,白すりごま	ほうれんそう, にんじん, にら	にんにく,ごぼう, 干しいたけ, しょうが,もやし, たまねぎ,長ねぎ	795	28.2
23	金	ブルコギ丼 わかめスープ はちみつホットク <div>&lt;世界の料理&gt; 韓国</div>	○	豚肉,鶏肉, 豆腐	牛乳, 生わかめ	精白米,米粒麦, 強力粉,白玉粉, さとう,はちみつ, 黒砂糖	油,ごま油, 白ごま	にんじん, にら	たまねぎ,もやし, しょうが,にんにく, えのきたけ,長ねぎ, りんご	881	32.5
26	月	【タイムスリップ給食: 明治22年】 麦ご飯(伊那市無償提供: 今すり米) 鮭の塩焼き 漬菜の炒め物 豚汁 <div>はじまりの 給食</div>	○	さけ,豚肉, 豆腐,みそ	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦, さとう,こんにゃく	油,白ごま, ごま油	のざわな漬, 東京小松菜, にんじん, みずな	ごぼう,だいこん, 長ねぎ	732	39.3
27	火	【タイムスリップ給食: 昭和の献立】 コッペパン&いちごジャム 鯨の竜田揚げ せんキャベツのソテー クリームスープ <div>S20年代 くじら肉</div>	○	くじら肉, ハム,ベーコン	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	コッペパン, でんぶん,小麦粉, じゃがいも	油, バター	にんじん, パセリ	いちごジャム, しょうが,キャベツ, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン	740	36.2
28	水	【タイムスリップ給食: 昭和の献立】 スパゲッティミートソース フレンチサラダ 黄桃缶 <div>S30年代 ソフト麺登場</div>	○	ベーコン, 豚肉,大豆	牛乳	スパゲッティ, 小麦粉,さとう	オリーブ油, 油	にんじん, ホールトマト, パセリ	にんにく,セロリ, たまねぎ,ぶなしめじ, キャベツ,きゅうり, ホールコーン,黄桃缶	733	30.1
29	木	【現在の給食: 郷土料理献立】 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 果物(りんご) <div>青森県の 郷土料理</div>	○	豚肉,鶏肉	牛乳	精白米,押麦, はちみつ,さとう, でんぶん, かやきせんべい	油	にんじん, 万能ねぎ	たまねぎ,はくさい, にんにく,しょうが, ごぼう,ぶなしめじ, まいたけ,長ねぎ, りんご	784	26.4
30	金	【現在の給食: 東京地場産物献立】 豆わかご飯 東京野菜のみそ汁 メダイのレモンソースがけ 糸寒天と小松菜のごま酢和え	○	八丈めだい, 大豆,豆腐, 油揚げ,みそ	牛乳, 東京糸寒天, 炊き込みわかめ	精白米,米粒麦, 小麦粉,でんぶん, さとう,はちみつ	白ごま油, ごま油	東京にんじん, 東京小松菜	東京大根,きゅうり, 東京キャベツ,白菜, 東京長ねぎ, 八丈フルーツレモン, レモン果汁	749	29.1

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

## リクエスト給食実施中

11月に行ったリクエスト給食アンケート結果より、各クラス1位のメニューを1月から3月の給食で取り入れていきます。給食委員さん、集計ありがとうございました！

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1月平均	774	31.5(16.3%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)

今月の伊那市産食材 長ねぎ、今すり米