



1月学校給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

令和8年

実施日 日曜	献立名	材料名			栄養価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9 金	○牛乳 七草ご飯 ★七草ご飯★ いかのピリ辛焼き 芋きんとん 豚汁	牛乳 ちりめんじやこ 豚肉 いか 油揚げ みそ	米ごま油 砂糖 さつまいも こんにゃく さといも	大根 かぶ せり にんにく しょうが 長ねぎ えのきだけ 小松菜 レーズン ごぼう 長ねぎ 人参	746	36.8
13 火	○高野豆腐の卵とじ丼 大豆と小魚の揚げ煮 スキーチー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 油揚げ みそ ちりめんじやこ	米 麦 油 砂糖 でんぶん さつまいも 白ごま	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 大根 白菜 長ねぎ 小松菜	875	35.7
14 水	○五目あんかけそば かぼちゃのいとこ煮 みかん	牛乳 豚肉 えび いか 小豆	むし中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 長ねぎ キャベツ チンゲン菜 もやし かぼちゃ みかん	801	34.6
15 木	○冬野菜のカレーライス 鶏肉のさっぱりサラダ ホワイトゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 カルピス アガード	米 麦 はちみつ 油 バター 小麦粉 砂糖 じやがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト りんご キャベツ 小松菜 もやし カリフラワー 黄桃缶	787	27.5
16 金	○ハムチーズトースト ポトフ ツナと枝豆のサラダ いちご	牛乳 チーズ 鶏肉 ワインナー ひよこ豆 ポンレスハム ツナ	胚芽食パン 砂糖 オリーブ油 じやがいも ごま油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ セロリー 長ねぎ キャベツ 枝豆 小松菜 いちご	742	41.2
19 月	○麦ご飯 いかと里芋の煮物 プロッコリー中華サラダ ぽんかん	牛乳 生揚げ いか ハム	米 麦 こんにゃく 油 ごま ごま油 里いも 砂糖 でんぶん	玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 にんにく しょうが キャベツ グリーンピース 赤パプリカ プロッコリー ぽんかん	785	32.2
20 火	○カレーうどん たこ焼きポテト しらすと水菜のサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ たこ 卵 青のり 糸けずり わかめ しらす	うどん 砂糖 じやがいも 小麦粉 ポテトフレーク 油 ごま油 でんぶん	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 長ねぎ しょうが キャベツ 水菜 小松菜	741	31.9
21 水	○ご飯 のりとあさりの佃煮 マスの照り焼き ゆず大根 かぼちゃのすいとん汁	牛乳 カラフトマス 豚肉 みそ 油揚げ のり あさり	米 米粒麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 小麦粉	しょうが 大根 小松菜 人参 ゆず かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	757	37.0
22 木	○麦ご飯 ヤンニヨムチキン チャプチエ サムゲタン風スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 ごま油 白ごま 砂糖 春雨 もち米	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 白菜キムチ にら 大根 干しいたけ 長ねぎ たけのこ	772	29.5
23 金	○スロッピージョー 豆乳と米粉のクラムチャウダー 小松菜のレモンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン あさり ホタテ貝柱 ハム 生クリーム	胚芽パン 油 砂糖 バター 米粉 じやがいも	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリー 人参 パセリ プロッコリー キャベツ 枝豆 小松菜 赤・黄パプリカ レモン	753	35.5
26 月	○ジャンバラヤ ★学校給食週間★ 東京食材: 小松菜 人参 スパニッシュオムレツ マカロニスープ いよかん	牛乳 鶏肉 ベーコン ワインナー いか えび レンズ豆 卵 牛乳 チーズ 生クリーム	米 バター 油 じやがいも 砂糖 ABCマカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース ほうれんそう しょうが 赤パプリカ ピーマン キャベツ 小松菜 いよかん	797	35.4
27 火	○スパゲッティナポリタン ★学校給食週間★ 東京食材: 明日葉 ジュリエンヌスープ 明日葉チーズケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ワインナー 生クリーム 粉チーズ 卵 クリームチーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ レモン汁 にんにく 人参 セロリー キャベツ あしたば(粉末) トマト缶 マッシュルーム水煮 ピーマン	743	26.8
28 水	○麦ご飯 島さつまあげ 島さつま揚げの青のり天 糸寒天と野菜のごま酢和え 小松菜 じゃがいものみそ汁 はちみつ人参ゼリー	牛乳 島さつま揚げ 青のり 卵 糸寒天 油揚げ みそ 豆腐 アガード	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 ごま 砂糖 じやがいも はちみつ	玉ねぎ にんにく 人参 小松菜 コーン しめじ 長ねぎ オレンジジュース	784	26.5
29 木	○ビスキュイパン ★学校給食週間★ 東京食材: 人参・小松菜 ボルシチ ツナサラダ	牛乳 ツナ 豚肉 生クリーム 卵	油 丸パン 砂糖 小麦粉 じやがいも バター 米粉	キャベツ 小松菜 人参 プロッコリー 玉ねぎ ピーツ セロリー にんにく エリンギ パセリ	800	27.1
30 金	○ホイコーロー丼 ★学校給食週間★ 東京食材: 人参 ウエーブワンタンスープ 小松菜 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ なると 鶏肉 アガード	米 麦 油 砂糖 でんぶん ウエーブワンタン ごま油	にんにく しょうが 人参 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ もやし 小松菜 ぶどうジュース みかん缶	746	25.1
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					1月分 一日あたりの平均	775 32.2
1人1回当たりの学校給食摂取基準					830	33.0