



1月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜	牛乳		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	○	七草ご飯 いかのピリ辛焼き 芋きんとん 豚汁 ★七草ご飯★ 【1月7日】の行事食 	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 いか 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 さつまいも こんにやく さといも	大根 かぶ せり にんにく しょうが 長ねぎ えのきたけ 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 スキー汁 ★スキー汁★ 	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 油 砂糖 でんぷん 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 でんぷん 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	米 麦 はちみつ 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	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 ウインナー ひよこ豆 ボンレスハム ツナ	胚芽食パン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも ごま油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ セロリ 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 ブロッコリー中華サラダ ぼんかん	牛乳 生揚げ いか ハム	米 麦 こんにやく 油 ごま ごま油 里いも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 にんにく しょうが キャベツ グリンピース 赤パプリカ ブロッコリー ぼんかん	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 じゃがいも 小麦粉 ポテトフレック 油 ごま油 でんぷん	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 でんぷん 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 えのきたけ	757	37.0
22	木	○	麦ご飯 ヤンニョムチキン チャブチェ サムゲタン風スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 でんぷん 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 なら 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 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリー 人参 パセリ ブロッコリー 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 スパニッシュオムレツ マカロニスープ いよかん ★学校給食週間★ 東京食材：小松菜 人参 	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー いか えび レンズ豆 卵 牛乳 チーズ 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも 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 ジュリエンスープ 明日葉チーズケーキ ★学校給食週間★ 東京食材：明日葉 	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー 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 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 島さつま揚げの青のり天 糸寒天と野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁 はちみつ人參ゼリー ★学校給食週間★ 東京食材：島さつまあげ 糸寒天 糸寒天 人参 小松菜 	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	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも 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	○	ピスキュイパン ボルシチ ツナサラダ ★学校給食週間★ 東京食材：人参・小松菜 	牛乳 ツナ 豚肉 生クリーム 卵	油 丸パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター 米粉	キャベツ 小松菜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ピーズ セロリ にんにく エリンギ パセリ	800	27.1
30	金	○	ホイコーロー丼 ウエーブワンタンスープ ぶどうゼリー ★学校給食週間★ 東京食材：人参 小松菜 	牛乳 豚肉 みそ なると 鶏肉 アガー	米 麦 油 砂糖 でんぷん 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