

令和8年



1月 予定献立表



足立区立伊興中学校

日	献立名	飲み物	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	エネルギー kcal たんぱく質 g
9 金	ご飯	牛乳		米		773 33.4
	七草ふりかけ		ちりめんじゃこ	油, 白いりごま	だいこん葉, せり, こまつな	
	松風焼き		鶏ひき肉, 押し豆腐 赤みそ	砂糖, 白いりごま 乾燥マッシュポテト	長ねぎ, にんじん	
	筑前煮		鶏こま肉, 生揚げ	さといも, 車ふ, 油, 砂糖	だいこん, にんじん, 玉葱 ごぼう, さやいんげん こんにゃく	
13 火	チョコチップパン	牛乳		チョコチップパン		762 35.9
	アンコール給食		鶏こま肉, 調理用牛乳 生クリーム, ピザチーズ いんげん豆, 調製豆乳	じゃがいも, 小麦粉 パン粉, バター, 油	玉葱, にんじん, ぶなしめじ パセリ, にんにく, しょうが	
	ポテトグラタン		鶏こま肉, たまご 粉チーズ	かたくり粉	玉葱, にんじん, こまつな 冷凍ホールコーン	
	洋卵スープ				りんご	
14 水	ご飯	牛乳		米		757 34.0
	揚げ魚のレモン醤油		スケソウダラ	米粉, かたくり粉 揚げ油, 砂糖	レモン	
	パリパリサラダ			砂糖, サラダ油, ワンタンの皮	キャベツ, もやし, にんじん 玉葱, 冷凍ホールコーン	
	にら玉みそ汁		木綿豆腐, たまご 白みそ, 赤みそ	かたくり粉	にんじん, にら えのきたけ, 干し椎茸	
15 木	キムチチャーハン	牛乳	豚小間, レンズ豆 たまご	米, 油, ごま油, 砂糖 白いりごま	はくさいキムチ, 長ねぎ にんじん, 玉葱, にら	716 27.0
	小魚のさらさ揚げ		きびなご	かたくり粉, 揚げ油	しょうが	
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, サラダ油 ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん こまつな	
	果物 (かんぺい)				柑橘類	
16 金	アンコール給食	牛乳	豚小間, うずら卵 レンズ豆, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華めん, 油 かたくり粉, ごま油	にんじん, 玉葱, もやし 冷凍ホールコーン, 長ねぎ にら, にんにく, しょうが	833 33.6
	味噌ラーメン		もうかさめ, ひよこ豆	かたくり粉, じゃがいも 揚げ油, 砂糖, アーモンド	しょうが	
	魚のかりんとう揚げ		粉寒天	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース, みかん缶	
17 土	ドライカレー	牛乳	豚ひき肉, 豚レバー 大豆, 粉チーズ	米, 油, 米粉, 砂糖	にんじん, 玉葱, セロリー ピーマン, トマト缶 にんにく, しょうが	749 28.7
	揚げいかサラダ		いか, ひよこ豆	かたくり粉, 砂糖 あげ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, 玉葱 冷凍ホールコーン, にんじん	
	果物 (いちご)				いちご	
20日 (火) ~ 23日 (金) もりもり給食ウィーク						
20 火	和風ツナトースト	牛乳	ツナオイル漬け ピザチーズ, 刻みのり	無塩食パン, 油 エッグケアマヨネーズ	冷凍ホールコーン, 玉葱	735 31.3
	冬野菜のぼかぼか煮		鶏もも肉, うずら卵	オリーブ油	だいこん, かぶ, にんじん 玉葱, こまつな, キャベツ にんにく, しょうが, エリンギ	
	アンコール給食					
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	はちみつ	みかん缶, パイン缶 もも缶, バナナ	



21 水	ひつまぶし	牛乳	にしん	米, かたくり粉, 揚げ油 砂糖, 白いりごま	しょうが	763 29.2
	切干大根の煮物		油揚げ	油, 砂糖	切干大根, にんじん さやいんげん, 干し椎茸	
	みそ汁		生揚げ, わかめ 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, かぶ, 長ねぎ	
22 木	ご飯	牛乳		米		738 33.4
	魚の香味焼き		メバル	ごま油	しょうが, にんにく	
	だいこんのピリ辛炒め		豚肉	ごま油, 緑豆はるさめ	だいこん, にんじん, にら タカノツメ, にんにく	
	みそ汁		絹豆腐, 油揚げ, わかめ 赤みそ, 白みそ		はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	
☆セレクト給食☆ スパゲティソース						
23 金	①ミートソーススパゲティ	牛乳	豚ひき肉 大豆の華, 大豆	スパゲッティ サラダ油, 米粉	にんじん, 玉葱, セロリー トマト缶, しょうが, にんにく	① 814 32.9 ② 851 31.7
	②クリームスパゲティ		鶏もも肉, いんげん豆 牛乳, クリーム, 豆乳	スパゲッティ, バター サラダ油, 小麦粉	にんじん, 玉葱, 小松菜, しめじ えのきたけ, しょうが, にんにく	
	シーフードサラダ		冷凍むきえび, いか	砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, 玉葱 冷凍ホールコーン, にんじん	
	キャラメルポテト			さつまいも, 揚げ油 砂糖, バター, アーモンド		
26 月	わかめご飯	牛乳	炊きこみわかめ	米		744 30.1
	くじらのケチャップ和え		くじら肉(赤肉)	かたくり粉, 米粉, 砂糖 揚げ油, じゃがいも	しょうが	
	塩ゆでブロッコリー				ブロッコリー	
	すまし汁		木綿豆腐		長ねぎ, だいこん にんじん, 生しいたけ	
	菊花みかん				みかん	
27 火	セサミトースト	牛乳	調理用牛乳	無塩食パン, はちみつ バター, グラニュー糖 いりごま, すりごま, 練りごま		808 29.0
	トマトクリームシチュー		鶏肉, 調理用牛乳 生クリーム, いんげん豆	じゃがいも, 小麦粉 油, バター	にんじん, ほうれん草 トマト缶, 玉葱, ぶなしめじ	
	オニドレサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 玉葱 にんじん, こまつな, 冷凍コーン	
	ブラマンジェ		粉寒天, 調理用牛乳 生クリーム	砂糖, コーンスターチ	もも缶	
28 水	ご飯	牛乳		米		770 32.9
	油淋魚		しいら	かたくり粉, 揚げ油, 砂糖	長ねぎ, しょうが にんにく	
	中華風ごま和え			ごま油, 砂糖, 白いりごま	もやし, にんじん, こまつな	
	ささみスープ		鶏ささ身, うずら卵 絹豆腐, わかめ	かたくり粉	にんじん, ほうれんそう	
29 木	えびピラフ	牛乳	冷凍むきえび, ベーコン	米, バター, サラダ油	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, パセリ	787 32.8
	ポテトオムレツ		鶏肉, たまご ピザチーズ	バター, じゃがいも	にんじん, 玉葱, にんにく マッシュルーム	
	ラタトゥイユ		とり肉, ベーコン レンズ豆	油, 砂糖	かぼちゃ, ピーマン, こまつな 玉葱, 黄ピーマン, トマト缶 セロリー, にんにく	
30 金	ご飯	牛乳		米		766 30.8
	肉豆腐		豚小間, 押し豆腐	車ふ, 砂糖, 油	にんじん, 玉葱, 長ねぎ こまつな, ぶなしめじ 干し椎茸, 糸こんにゃく	
	小魚のピリ辛だれ		にぎす	かたくり粉, はちみつ 揚げ油	しょうが	
	大根サラダ		カットわかめ	砂糖, ごま油	だいこん, きゅうり にんじん, こまつな	

