



# 令和8年 1月献立表

中野区立中学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
8	木	新春おこわ		松風焼き 紅白なます すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 蒸しかまぼこ	米 もち米 きび パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜 みつば みかん	712	27.5	18.2
9	金	押し麦ご飯		いしゃものサクサク揚げ きわかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 いしゃも わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	745	23.2	22.1
13	火	焼きそばのチリ ソースかけ		ツナ入り茹で野菜 ベークドポテト	海老 いか 牛乳 まぐろ わかめ	中華めん 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも バター	生姜 にんにく ねぎ 人参 筍 椎茸 玉ねぎ グリーンピース レモン もやし 小松菜	698	24.1	22.3
14	水	ご飯		サバのみそだれかけ 野菜の胡麻風味和え けんちん汁	牛乳 さば 味噌 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 こんにゃく	チンゲンサイ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	743	27.3	19.9
15	木	シナモントース ト		ビーンズシチュー じゃこ入りゆで野菜 りんご1/6	脱脂粉乳 牛乳 大豆 豚肉 ちりめんじゃこ	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン 油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	740	24.8	29.1
16	金	わかめご飯		魚の香味焼き がんもどきこんにゃくの煮物 具だくさん味噌汁	わかめ 牛乳 鮭 がんもどき だし割り節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 大根 ごぼう ほうれん草	766	33.8	20.0
19	月	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き ひじきのびりっとサラダ トマトスープ 花みかん	牛乳 鶏肉 ひじき まぐろ ベーコン	米 砂糖 油	ねぎ にんにく 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマトピューレ トマト パセリ みかん	757	26.6	22.9
20	火	三色ピラフ		魚の変わりソースかけ 豆と野菜のマリネ コンソメスープ	牛乳 メルルーサ 大豆 ベーコン	米 バター 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 コーン いんげん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 蓮根 大根 セロリ キャベツ	727	24.7	21.1
21	水	ご飯		豚肉の柳川風 わかめ入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 わかめ 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば もやし きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	779	29.4	21.2
22	木	ご飯		西湖豆腐 じゃこ入りサラダ 揚げじゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 トマト ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり	812	29.8	23.6
23	金	スパゲッティボ ロナーゼ		カラフルサラダ じゃが芋とベーコンスープ	豚挽き肉 牛乳 チーズ ベーコン	スパゲッティ 油 バター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレ パセリ ブロッコリー きゅうり ビーマン キャベツ 小松菜	720	29.0	21.9
26	月	ご飯		いかのザンギ じゃがバターコーン 味噌汁 いよかん1/6	牛乳 いか 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 バター じゃがいも	生姜 にんにく コーン 大根 人参 えのきたけ ねぎ 小松菜 いよかん	760	22.6	19.4
27	火	ガパオライス		目玉焼き 春雨サラダ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 ハム 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ バジル 大豆もやし きゅうり 生姜 大根 チンゲンサイ	802	32.3	26.5
28	水	深川飯		おでん 小松菜とえのき茸のお浸し	あさり 油揚げ 牛乳 昆布 がんもどき さつま揚げ 竹輪 卵	米 ごま じゃがいも こんにゃく ちくわふ	人参 ごぼう さやいんげん 大根 小松菜 えのきたけ	757	32.2	18.2
29	木	ミルクパン コッ ペ		ラザニア イタリアンサラダ 野菜スープ	脱脂粉乳 コンデンスミルク 牛乳 豚挽き肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 砂糖 ショートニング マカロニ バター 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン トマト トマトペースト キャベツ きゅうり	821	30.2	30.4
30	金	ビビンバ		野沢菜のごま炒め 韓国スープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 野沢菜塩漬 椎茸 エリンギ 白菜 ねぎ 葉ねぎ	729	27.4	20.2

	1人1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	754	27.8	22.3	388	123	3.7	3.7	306	0.46	0.60	40	3.0	8.6