



令和7年度

## 1月献立表



目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		17kg - たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8木	ツナチーズトースト ポトフ 新年お祝いゼリー (ヨーグルトゼリー・いちご) 牛乳	まぐろ 鶏肉 ゼラチン	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ いちご	食パン じゃがいも 砂糖	油	749 kcal 36.7 g 3.3 g
9金	五目寿司 吉野汁 揚げもち 牛乳	油揚げ たまご 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう かんぴょう だいこん しめじ はくさい	米 砂糖 もち くず粉	油 ごま	832 kcal 31.3 g 3.1 g
12月	成人の日							
13火	ごはん すき焼き風煮 三色野菜の即席漬け はるか 牛乳	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にら にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ きゅうり だいこん はるか	米 しらたき 砂糖 かたくり粉	油 ごま	784 kcal 33.8 g 2.3 g
14水	スパゲッティ大豆ミートソース 彩り野菜のサラダ ☆チーズケーキ☆ 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 たまご	牛乳 粉チーズ クリームチーズ 生クリーム	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ セロリ だいこん キャベツ ホールコーン レモン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 さつまいも	油	886 kcal 36.5 g 3.1 g
15木	ごはん さばのぬかみそ炊き 五目ひじき煮 白菜とわかめのみそ汁 牛乳	さば 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら	れんこん はくさい	米 砂糖 ぬか床	油	845 kcal 32.2 g 3.5 g
16金	ごはん ☆ジャンボぎょうざ☆ 野菜のナムル 卵とわかめのスープ 牛乳	豚肉 たまご	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	長ねぎ はくさい キャベツ 大玉もやし たまねぎ	米 かたくり粉 きよさの皮 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま	833 kcal 25.6 g 3.0 g
※19月・20火・21水は、1年生は自然宿泊体験、2年生は職場体験のため、給食はありません。								
19月	キャロットライス ポテスコッチエッグ 白菜のスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	米 じゃがいも 乾燥ポテト 小麦粉 パン粉	バター 油	881 kcal 32.3 g 2.7 g
20火	いなり寿司 わかめ菜めしにぎり ちくわぶ入たら汁 みかん 牛乳	油揚げ わかめ たら 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ みかん	砂糖 米 じゃがいも ちくわぶ	ごま	763 kcal 32.4 g 3.5 g
21水	もち麦ごはん いかの黄金揚げ 豆腐とにらのスープ 早香 牛乳	いか 豚肉 豆腐	牛乳	にら	たまねぎ えのきだけ 大豆もやし 早香	米 麦 砂糖 かたくり粉 春雨	ごま 油	775 kcal 31.9 g 2.4 g
22木	☆みそラーメン (つけめん) ☆ さつま芋の雪げしき ぼんかん 牛乳	豚肉 みそ 西京みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きくらげ もやし ぼんかん	蒸し中華麺 かたくり粉 さつまいも 粉砂糖	油 ごま油	796 kcal 27.9 g 3.2 g
23金	ごはん ホキの利休焼き 野菜と高野豆腐の煮物 もやしと小松菜のみそ汁 牛乳	ホキ 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油麩	ごま 油	762 kcal 36.2 g 3.2 g
26月	他人丼 豆腐となめこのみそ汁 津のかがやき 牛乳	豚肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな	ごぼう たまねぎ なめこ 津のかがやき	米 麦 砂糖	油	828 kcal 37.0 g 3.4 g
27火	ごはん ししゃもの甘露揚げ 野菜のおかかあえ じゃが芋と油揚げのみそ汁 牛乳	かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	もやし たまねぎ レモン	米 かたくり粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	779 kcal 29.5 g 3.0 g
28水	国産小麦のコッペパン いちごジャム 白菜ときこのホワイトシチュー コールスロー 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	いちごジャム たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり レモン ホールコーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	778 kcal 30.5 g 3.3 g
29木	カレーライス ツナサラダ ネーブル 牛乳	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご レモン キャベツ だいこん ホールコーン ネーブル	米 ちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	876 kcal 30.6 g 3.3 g
30金	おにぎり のり 鮭焼き 青菜の漬物 みそけんちん汁 牛乳	鮭 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	763 kcal 36.6 g 3.5 g

全国学校給食週間