



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		エネルギー 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 かひょう だいこん しめじ はくさい	米 砂糖 もち くす粉	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 さやうり だいこん はるか	米 じらき 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 バセリ	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 さばのぬかみそ焼き 五目ひじき煮 白菜とわかめのみぞ汁 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 大豆もやし たまねぎ	米 かたくり粉 さとうさの皮 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 ポテトスコッチャッキ 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 新鮮ポテト 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 ちくわぶ入りたら汁 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 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 ほんかん 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 ほんかん	蒸し中華麺 かたくり粉 さつまいも 粉砂糖	ごま油 油	796 kcal 27.9 g 3.2 g
23金	ごはん 木キの利休焼き 野菜と高野豆腐の煮物 もやしと小松菜のみぞ汁 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	ごま油	762 kcal 36.2 g 3.2 g
26月	他人丼 豆腐となめこのみぞ汁 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ぞ汁 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 白菜ときの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 さやうり レモン ホールコーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	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 はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	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

給食のはじまり日の献立再現