



令和8年1月 献立表



中央区立晴海西中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー - kcal	たんぱく質 - g
			エネルギーのもととなる	体をつくるもととなる	体の調子を整えるもととなる		
9	金	【季節のメニュー:お正月・七草】 黒米ごはん 松風焼き風卵焼き 紅白なます 七草汁 みかん牛乳	米 黒米 油 パン粉 三温糖 ごま 白玉だんご	鶏肉 みそ 卵 牛乳	ねぎ にんじん 干しいたけ だいこん だいこん葉 はくさい かぶ かぶ葉 みずな みかん	770	28.0
13	火	【かみかみメニューの日】【季節のメニュー:鏡開き】 鶏照り焼き丼 れんこんチップサラダ お汁粉 牛乳	米 上白糖 でんぶん 油 ごま油 ごまペースト ごま 白玉だんご	鶏肉 のり あすき 牛乳	ねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんじん	806	31.5
14	水	フレンチトースト 鮭とコーンのホワイトソテー 海藻と野菜のサラダ スイートスプリングオレンジ 牛乳	食パン 上白糖 バター 小麦粉 ジャガイモ 油	卵 調理用牛乳 鮭 豆乳 チーズ 海藻 牛乳	玉葱 にんじん スイートコーン はくさい こまつな スイートスプリング	760	34.2
15	木	麻婆豆腐丼 わんたんスープ コーヒーゼリー 牛乳	米 油 上白糖 でんぶん ごま油 ワンタンの皮	豆腐 大豆 鶏肉 みそ アガード牛乳	干しいたけ 玉葱 ねぎ 万能ネギ にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし こまつな	816	33.1
16	金	【食べよう!野菜350の日】 ごはん 魚のケチャップソース 野菜70gの磯のお浸し クリームコーンスープ 牛乳	米 でんぶん 小麦粉 油 上白糖 バター	ぶり のり 脱脂粉乳 牛乳	にんにく 玉葱 ピーマン はくさい にんじん ほうれんそう クリームコーン	862	33.8
19	月	ショートニングパン 白身魚フライ もやしのソテー チリコンカン サイダーゼリー 牛乳	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 中ざらめ 上白糖 サイダー	ホキ 大豆 鶏肉 アガード牛乳	りょくとうもやし ピーマン 玉葱 にんじん にんにく トマト水煮缶 パイン缶	797	36.2
20	火	わかめごはん 肉じゃが ツナと野菜のドレッシング添え りんご 牛乳	米 ごま ジャガイモ 油 上白糖 マヨネーズ (エッグケア)	牛肉 凍り豆腐 まぐろ油漬 牛乳	わかめ こんにゃく にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ こまつな りんご	793	26.7
21	水	大根めし 鶏の竜田揚げ みそ汁 小さいマドレーヌ 牛乳	米 でんぶん 油 小麦粉 上白糖 はちみつ バター	油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 卵 みそ 調理用牛乳 牛乳	だいこん だいこん葉 しょうが にんにく はくさい にんじん 万能ネギ	774	32.5
22	木	ごはん さばのソース煮 ごまあえ 豚汁 牛乳	米 上白糖 ごま	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	しょうが はくさい にんじん こまつな だいこん こんにゃく ねぎ	823	32.3
23	金	【地産地消の日:プロッコリー】 ジャージャー麺 野菜のヨーグルトドレッシング添え フライドポテト 牛乳	地産地消メニュー 中華めん 油 上白糖 でんぶん ジャガイモ	大豆 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たけのこ水煮 干しいたけ にんじん ねぎ りょくとうもやし きゅうり プロッコリー にんじん	795	32.3
26	月	【学校給食週間:24日(土)~30日(金)】 カレーライス ハムサラダ フルーツポンチ 牛乳	日本のお郷土料理 米 粒麦 小麦粉 バター 油 ジャガイモ 上白糖 マヨネーズ (エッグケア) 白玉だんご	鶏肉 ハム 調理用牛乳 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが トマト水煮 すりおろしりんご缶 キャベツ きゅうり スイートコーン パイン缶 黄桃缶 レモン	844	25.7
27	火	【日本の郷土料理~山形県~】 ごはん おかかふりかけ 山形芋煮 ぱりぱりサラダ りんご 牛乳	日本の郷土料理 米 ごま 上白糖 さといも 油 ワンタンの皮	粉かつお ちりめんじゃこ 山形牛 牛乳	にんじん しめじ こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり りんご	797	29.7
28	水	味噌ラーメン きやべつとじゃこの塩だれ 小さいもちもちドーナツ 牛乳	中華めん ごま油 ごま 小麦粉 白玉粉 上白糖	豚肉 みそ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 牛乳	にんじん 玉葱 ねぎ にら りょくとうもやし スイートコーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	778	29.3
29	木	ごはん ヤムニヨムチキン ボイルきやべつ&にんじん トップギ卵スープ 牛乳	米 でんぶん 油 ごま 上白糖 ごま トップギ	鶏肉 卵 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	789	31.8
30	金	【地産地消の日:プロッコリー】 揚げパン(きなこ) ポトフ グリーンサラダ ぽんかん 牛乳	地産地消メニュー コッペパン 油 上白糖 ジャガイモ ごま	きな粉 ベーコン ウインナー 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ にんにく プロッコリー ぽんかん	777	27.4

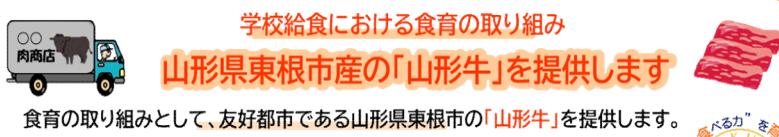
※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー - kcal ^{*1} (kcal)	たんぱく質 - g ^{*1} (%)	脂質 - g ^{*1} (%)	ナトリウム - mg ^{*2} (塩基当量)	カルシウム - mg ^{*2} (%)	マグネシウム - mg ^{*2} (%)	鉄 - mg ^{*2} (%)	ビタミン A ^{*2} (μgRAE)	ビタミン B1 ^{*2} (mg)	ビタミン B2 ^{*2} (mg)	ビタミン C ^{*2} (mg)	食物繊維 - g ^{*2}
1月分平均	799	15.5	27.7	2.5	358	107	2.8	303	0.4	0.6	46	8.2
平均栄養摂取量	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.8	35	7

平均栄養摂取量は、*1: 学校給食栄養摂取量の±10%範囲内 *2: 学校給食栄養摂取量の±20%範囲内で調整しています。

【学校給食週間:24日(土)~30日(金)】 子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間はこのような学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるための取り組みを行います。



皆さんに協力をしてもらったリクエスト給食の結果です。集計は給食委員会のメンバーで行いました。

(メニューの後ろの日付は献立実施日です!)

	ごはん	パン	麺類	主菜	副菜	汁もの	デザート
1位	カレーライス(26日)	揚げパン(30日)	味噌ラーメン(28日)	鶏の竜田揚げ(21日)	フライドポテト(23日)	豚汁(22日)	もちもちドーナツ(28日)
2位	ピビンバ	フレンチトースト(14日)	ジャージャー麺(23日)	ヤムニヨムチキン(29日)	ぱりぱりサラダ(27日)	コーンスープ(16日)	フルーツポンチ(26日)
3位	鶏照り焼き丼(13日)	ハニートースト	きつねうどん	肉じゃが(20日)	ピーンズポテト	ABCバスタスープ	パンケーキ(21日)