

1月 献立表



令和7年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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 たんぱく質 脂質
				1 群	2 群	5 群	6 群	3 群	4 群	
8	木	○	すき焼き丼 みそ汁 くだもの	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも	油	にんじん しゅんぎく こまつな	こんにゃく,たまねぎ えのきたけ ねぎ,りんご	771 kcal 32.4 g 20.6 g
鏡開き献立			ごはん 魚の西京焼き 豆入り筑前煮 白玉しるこ	さわら 大豆 鶏肉 あずき	牛乳	米 さとう 白玉もち	油	にんじん さやいんげん	しょうが だけのこ(水煮) れんこん,こんにゃく	839 kcal 35.2 g 16.9 g
9	金	○	新春献立							
12	月		成人の日							
13	火	○	★チキンカレー 和風サラダ	鶏肉	粉チーズ 牛乳 わかめ じゃこ	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	にんじん ホールトマト (缶)	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー りんご,キャベツ だいこん	784 kcal 23.9 g 23.1 g
14	水	○	麦ごはん 魚のみぞれ風 茎わかめの炒め煮 かきたま汁	めかじき,豚肉 さつま揚げ 豆腐,鶏卵	牛乳 くきわかめ わかめ	米,米粒麦 小麦粉 でん粉 三温糖	油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん,しょうが ごぼう,こんにゃく えのきたけ,ねぎ	814 kcal 39.9 g 28.1 g
小正月献立			ごはん 松風焼き 切り干し大根の煮つけ 吉野汁 黒蜜寒天	鶏肉,鶏砂肝 おから,大豆 油揚げ,豆腐 きな粉	牛乳 粉寒天	米,さとう あられふ でん粉,三温糖 黒蜜,甘納豆	ごま 油	にんじん こまつな	しょうが,たまねぎ 切干しだいこん, しらたき,えのきたけ (干)しいたけ,ねぎ	870 kcal 39.8 g 27.4 g
15	木	○								
16	金	○	メーブルミルクトースト チャウダー フレンチサラダ	鶏肉 (冷)ベビーホタテ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	食パン メーブルシロップ さとう,じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん ブロッコリー	にんにく,たまねぎ クリームコーン (缶) キャベツ,りんご	766 kcal 32.0 g 27.7 g
19	月	○	豆腐のうま煮丼 白菜と春雨のスープ きゃべつとわかめのナムル	豚肉,(冷)むぎえび 豆腐 うすら卵(水煮)	牛乳 わかめ	米 さとう でん粉 春雨	油 ごま油 ごま 	にんじん チンゲンツアイ こまつな	にんにく,しょうが (干)しいたけ,ねぎ たまねぎ,白菜,キャベツ	851 kcal 38.0 g 26.3 g
20	火	○	ごはん 冬野菜の和風ポトフ ごまあえ スイートポテト	豚肉,鶏肉 豆腐 うすら卵(水煮) 豆乳	牛乳	米,でん粉 さといも さとう さつまいも	ごま	にんじん こまつな	しょうが,だいこん こんにゃく,しめじ もやし ココナッツミルク	785 kcal 26.4 g 18.3 g
21	水	○	キムタクごはん 炒り鶏煮 おひたし くだもの	豚肉,鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	米,米粒麦 さとう じゃがいも	ごま油 油	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ,キムチ,つぼ漬 しょうが,こんにゃく ごぼう,だけのこ(水煮) れんこん,(干)しいたけ もやし,ぼんかん	782 kcal 31.5 g 20.6 g
22	木	○	麦ごはん 魚の黒酢ソースかけ 野菜のおかかかけ 豆腐汁	さは,系けずり 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米,米粒麦 でん粉 小麦粉 三温糖	油	こまつな にんじん	しょうが,たまねぎ,ねぎ しょうが,キャベツ 白菜,しめじ	807 kcal 34.4 g 32.1 g
23	金	○	ヤンニョムうどん ナムル ホットク	豚肉 大豆	牛乳	冷凍うどん,さとう でん粉,小麦粉 白玉粉,黒砂糖	油 ごま油 くるみ	こまつな にんじん	にんにく ねぎ もやし	793 kcal 30.0 g 27.2 g
26	月	○	コッペパン ジャム ★ボークシチュー コーンサラダ くだもの	豚肉	牛乳 生クリーム	コッペパン いちごジャム じゃがいも 小麦粉,さとう	油 バター	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ (冷)グリーンピース ホールコーン(缶) クレメンティン	764 kcal 26.5 g 28.2 g
郷土料理			ごはん 鮭のチャンチャン焼き ごま酢かけ かみなり汁	生鮭 豆腐,豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	米,三温糖 さとう でん粉	バター ごま ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ,キャベツ えのきたけ,もやし きゅうり,ねぎ	824 kcal 42.5 g 29.0 g
北海道										
28	水	○	鯨のルーローハン 具だくさんみそ汁 ヨーグルトゼリー	くじら肉 うすら卵(水煮) 豆腐 粉ゼラチン	牛乳 わかめ プレーンヨーグルト 生クリーム,寒天	米 米粒麦 三温糖 砂糖		チンゲンツアイ こまつな かぶ(葉)	しょうが たまねぎ,かぶ えのきたけ,ねぎ	856 kcal 46.7 g 18.9 g
29	木	○	★きな粉揚げパン すいとん 冬野菜サラダ くだもの	きな粉 鶏肉 油揚げ	牛乳	コッペパン さとう 小麦粉,白玉粉	油	にんじん こまつな	だいこん,白菜,ねぎ キャベツ,カリフラワー ホールコーン(缶), まねぎ,津の輝き	784 kcal 31.1 g 32.3 g
30	金	○	ごはん 卵焼き 中華あえ さつまいものみそ汁	豚肉 ツナ (レトルト) 鶏卵 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	米 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	798 kcal 36.5 g 25.7 g

◎今月は世田谷野菜はお休みです

＊後期保健給食委員会より＊
後期保健給食委員会が、12月にアンケートを実施してくれました。
今月からリクエスト給食にあがった献立を実施します。
献立表の献立名欄に★印がついているものが、その献立です。

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。