

[配布用献立表]

2025年 1月

北区立滝野川紅葉中学校

日	主食	牛乳	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
9 木	カレーライス ひじきとツナのサラダ りんご1/6	○	★豚肉, ★牛乳, ★ツナ, ひじき	米, 油, ★バター, ★薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, レモン汁, キャベツ, えだまめ, コーン缶, りんご	818 kcal 26.8 g 26.8 g
10 金	ご飯 鶏肉の照り焼き ごま和え みそ汁 (玉わか)	○	★牛乳, ★鶏肉, カットわかめ, 出し昆布, 白みそ	米, 砂糖, でんぷん, ★ごま	キャベツ, にんじん, 小松菜, 玉ねぎ	653 kcal 26.3 g 19.7 g
14 火	揚げパン (ココア) ポトフ ほうれん草とベーコンのサラダ	○	★牛乳, ★豚肉, ウィンナー, ベーコン	★ミルクパン, 砂糖, 油, じゃがいも, ★ごま	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ブロッコリー, ほうれん草, もやし	737 kcal 27.6 g 32.3 g
15 水	フルコギ丼 中華スープ みかん	○	★牛乳, ★豚肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん, ★ごま	玉ねぎ, もやし, にんじん, にら, りんご, しょうが, にんにく, たけのこ, きくらげ(乾), チンゲン菜, ねぎ, みかん	733 kcal 27.2 g 21.0 g
16 木	ご飯 さば味噌煮 きんぴらごぼう かき玉汁	○	★牛乳, さば, 白みそ, ★たまご	米, 砂糖, 油, ★ごま, でんぷん	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, 玉ねぎ, 小松菜	751 kcal 32.9 g 22.1 g
17 金	ソースやきそば じゃが芋のハニーサラダ 春雨スープ	○	★豚肉, あおのり, ★牛乳	中華めん, 油, じゃがいも, はちみつ, 春雨, ★ごま	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, きゅうり, 干しいたけ, たけのこ, 小松菜	775 kcal 30.1 g 25.9 g
20 月	カレーピラフ ABCマカロニスープ アップルパイ	○	★鶏肉, ★牛乳, ★豚肉	米, ★バター, 油, じゃがいも, マカロニ, 冷凍パイシート, グラニュー糖	にんじん, 玉ねぎ, コーン缶, マッシュルーム(水煮缶詰), キャベツ, 小松菜, りんご	770 kcal 26.7 g 21.1 g
21 火	ご飯 魚の西京焼き れんこんのきんぴら もずくスープ (かう)	○	★牛乳, ★さわら, 白みそ, もずく(塩蔵, 塩抜き), 豆腐	米, 油, 砂糖, ★ごま	しょうが, れんこん, にんじん, さやいんげん, ねぎ	670 kcal 30.1 g 19.2 g
22 水	わかめうどん くじらの竜田揚げ パインスティック缶	○	出し昆布, ★鶏肉, 油揚げ, カットわかめ, ★牛乳, くじら肉(赤肉)	冷凍うどん, 砂糖, でんぷん, 油	にんじん, ぶなしめじ, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜, しょうが, にんにく, パインスライス缶詰	746 kcal 44.4 g 20.1 g
23 木	パンプキンパン 冬野菜のクリーム煮 豆サラダ ボンカン	○	★牛乳, ★鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム, 粉チーズ, ひよこまめ, 大豆(水煮パック)	★パンプキンパン, 油, ★バター, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, 白菜, かぶ(葉), マッシュルーム(水煮缶詰), ブロッコリー, キャベツ, コーン缶, ボンカン	732 kcal 30.6 g 29.7 g
24 金	キムチチャーハン 大豆もやしのナムル トックスープ	○	豚肉, ★牛乳, カットわかめ	米, 麦, 油, 砂糖, ★ごま, トック	しょうが, にんにく, ねぎ, 白菜, キムチ, 万能ねぎ, 大豆もやし, きゅうり, 玉ねぎ, にんじん, 大根, 干しいたけ	625 kcal 25.0 g 17.8 g
27 月	カバオライス ビーフソテー りんご1/6	○	★鶏ひき肉, ★たまご, ★牛乳, ★豚肉	米, 麦, 砂糖, 油, ビーフン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, 干しいたけ, にんじん, キャベツ, にら, りんご	736 kcal 29.4 g 22.0 g
28 火	ご飯 イカのチリソース もやしごま風味 みそ汁 (キャベツ・若芽・葱)	○	★牛乳, ★いか, 出し昆布, 白みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖, ★ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, にんじん, 小松菜, ごぼう, キャベツ, 玉ねぎ	682 kcal 27.6 g 17.3 g
29 水	豚肉の生姜焼き丼 わかめスープ フルーツ白玉ボンチ	○	★豚肉, ★牛乳, 豆腐, カットわかめ	米, 油, 白玉, 砂糖	玉ねぎ, しょうが, たけのこ, もやし, えのきたけ, ねぎ, ★もも缶, みかん缶, ★パイナップル缶, レモン汁	748 kcal 29.3 g 20.0 g
30 木	ガーリックトースト ポークチュー カントリーサラダ みかんシャーベット	○	★牛乳, ★豚肉	★ソフトフランスパン, ★バター, マーガリン, 油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰), きゅうり, キャベツ, 大根, レモン汁	833 kcal 30.9 g 38.1 g
31 金	塩ラーメン 中華ポテトサラダ いちご2個	○	★かつお節, ★豚肉, ★牛乳, ★ツナ	中華めん, 油, じゃがいも, ★ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, きくらげ(乾), ねぎ, 小松菜, きゅうり, むき枝豆, いちご	769 kcal 36.8 g 20.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



2025年も みなさんにとって 笑顔あふれるものでありますように・・・

