

令和6年度 1月分 中学校給食予定表

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】



日付	献立名 ★星マーク★ はリクエスト献立	主に体の組織をつくる		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
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
9(木)	★揚げパン★ かぶとカリフラワーの鶏団子スープ スコップコロッセ 白菜とりんごのサラダ・コールスローﾄﾞレッシング 低温殺菌牛乳	チキンミート ボール、豚肉	牛乳	小松菜、人参	セロリ、玉葱、エ リンギ、カリフラ ワー、かぶ、 ホールコーン、 グリーンピース、 白ネギ、キャベツ、 きゅうり、りんご	パン、砂糖、じゃ が芋、パン粉	菜種油、ドレッ シング	747kcal 25.6g
10(金)	黒米ご飯 七草団子汁 ししゃも(メス)フライソースがけ2本 金時人参と大根のなます風サラダ ★みかん餅★ 低温殺菌牛乳	油揚げ、蒲鉾、し しゃも	牛乳	人参、七草、金 時人参	かぶ、しめじ、黒 ねぎ、大根、 きゅうり、柚子、 みかん餅	黒米、精白米、 白玉団子、小 麦粉、パン粉、 砂糖	菜種油	845kcal 27.8g
14(火)	★味噌ラーメン★ わかさぎフライ 若布ともやしのナムル・中華ﾄﾞレッシング ★みかんシャーベットの★ 低温殺菌牛乳	豚肉、なると、味 噌、わかさぎフ ライ	若布、牛乳	人参	生姜、にんにく、 筍、キャベツ、 ホールコーン、 黒ねぎ、小大 豆もやし、もや し、みかん シャーベットの、き くらげ	中華麺、澱粉	ラード、菜種油、 ﾄﾞレッシング	855kcal 33.9g
15(水)	ご飯 ラビオリ入り根菜ポトフ 豚肉のハニーマスタード焼き カラフルこんにやくサラダ ・ノンオイル柑橘ﾄﾞレッシング 低温殺菌牛乳	ショルダー ベーコン、鶏肉、 豚肉	牛乳	人参	セロリ、にんに く、生姜、玉葱、 大根、牛蒡、こ んにやく、キャ ベツ	精白米、ラビオリ、 はちみつ	菜種油、オリ ブ油	807kcal 35.6g
16(木)	ご飯 若布スープ 鯖の磯辺揚げ 肉じゃが 低温殺菌牛乳	豆腐、鯖、豚肉	若布、牛乳	青梗菜、人参	生姜、玉葱、え のき茸、ホール コーン、もやし、 白滝	精白米、澱粉、 じゃが芋、砂糖	菜種油	800kcal 35.1g
17(金)	深川飯 東京野菜ワタンスープ 手作り明日葉ハンバーグ 白玉＆フルーツ 低温殺菌牛乳	あさり、油揚げ、 鶏肉、豆腐、豚 肉、大豆、味噌	牛乳	人参、ほうれ ん草、明日葉	生姜、牛蒡、え のき茸、大根、 白ネギ、黒ねぎ、 玉葱、もも、りん ご、みかん	精白米、ワタ ン、パン粉、白玉 団子	菜種油、ノンエッ クマヨネーズ	785kcal 32.3g
20(月)	ご飯 豆腐の味噌チゲ春雨スープ 鯖の照り焼き みかん 低温殺菌牛乳	豚肉、豆腐、味 噌、鯖	牛乳	人参	にんにく、生姜、 白菜キムチ、白 ネギ、黒ねぎ、 みかん	精白米、春雨	菜種油、ごま油	792kcal 33.5g
21(火)	ご飯 八宝菜 揚げ餃子2個 豆腐と枝豆の海藻サラダ ・塩中華ﾄﾞレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉、イカ、海 老、餃子、豆腐	海藻ミックス、 牛乳	人参、青梗菜	生姜、玉葱、筍、 白ネギ、もやし、小 大豆もやし、枝 豆、きくらげ	精白米、砂糖、 澱粉	菜種油、ドレッ シング	777kcal 29.4g
22(水)	ソフトフランスパン オニオングラタン風スープ とろけるスライスチーズ 鶏もも肉とサボイキャベツの インゲン豆とトマト煮込み キャロットラペ ヨーグルト 低温殺菌牛乳	ベーコン、鶏肉、 白いんげん豆	ヨーグルト、牛 乳、チーズ	トマト、人参	玉葱、エリンギ、 にんにく、サボ イキャベツ、 キャベツ	パン、麵、砂糖	バター、菜種油	844kcal 35.0g

新年お祝い献立

東京都郷土料理献立

大寒の日献立

フレンチシェフコラボ給食

令和6年度 1月分 中学校給食予定表

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名 ★星マーク★はリクエスト献立	主に体の組織をつくる		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
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
23(木)	ご飯 おでん風スープ ぶりカツソースがけ こんにゃくチャブチ 低温殺菌牛乳	揚げボール、竹輪、豚肉	昆布、牛乳	人参、ほうれん草、ピーマン	大根、生姜、にんにく、玉葱、筍、白滝	精白米、小麦粉、パン粉、砂糖	菜種油、ごま油	868kcal 38.1g
24(金)	ナン 北インド風チキンマカレー 海老カツ マカロニサラダ・ノンエッグマヨネーズ 低温殺菌牛乳	鶏肉、大豆、海老カツ	牛乳	トマト、人参、赤パプリカ、ブロッコリー	玉葱、にんにく、生姜、セロリ、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン	ナン、じゃが芋、砂糖、小麦粉、マカロニ	菜種油、ノンエッグマヨネーズ	799kcal 36.4g
27(月)	ご飯 アルファベットマカロニスープ フライドチキン かぶのコールスローサラダ ・コールスロー・ドレッシング 低温殺菌牛乳	ウインナー、鶏肉	ヨーグルト、牛乳	人参、トマト、キャベツ	セロリ、マッシュルーム、玉葱、ホールコーン、枝豆、にんにく、かぶ、キャベツ、きゅうり	精白米、マカロニ、澱粉、小麦粉	菜種油、オリーブ油、ドレッシング	832kcal 30.3g
28(火)	ご飯 南インド風フィッシュカレー ピーズ南瓜コロッケ 人参のマリネ 低温殺菌牛乳	マス、豆乳、大豆	牛乳	トマト、ほうれん草、人参	玉葱、エリンギ、にんにく、生姜、キャベツ、紫玉葱、レモン	精白米、さつま芋、砂糖、米粉、ピーズ、南瓜、コロッケ	菜種油	888kcal 27.0g
29(水)	ターメリックライス キャベツとかぶのスープ カレーヴルスト (ソーセージとポテトとうずら卵の カレーチャブ炒め) みかん・杏仁ゼリー 低温殺菌牛乳	ショルダー、ベーコン、ソーセージ、うずら卵	牛乳	人参、トマト、キャベツ	玉葱、エリンギ、かぶ、キャベツ、にんにく、みかん、ゼリー	精白米、じゃが芋、砂糖、豆乳、ゼリー	菜種油、オリーブ油	814kcal 24.8g
30(木)	冬野菜カレーライス チキンカツ 白菜ともやしのおかか醤油和え 低温殺菌コーヒーミルク	鶏肉、大豆、かつお節	コーヒーミルク	人参、トマト	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、牛蒡、蓮根、りんご、白滝、もやし	精白米、里芋、砂糖、小麦粉、パン粉	菜種油	856kcal 36.3g
31(金)	ご飯 豚汁 イカのチリソースがけ 大豆のひじき煮 低温殺菌牛乳	豚肉、豆腐、味噌、イカ、油揚げ、大豆	ひじき、牛乳	人参、小松菜、トマト、キャベツ	生姜、大根、牛蒡、こんにゃく、にんにく、長ねぎ	精白米、里芋、澱粉、砂糖	菜種油、ごま油	815kcal 38.8g

月平均栄養価 エネルギー 820kcal たんぱく質 32.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります

※太字はくにたち野菜です。



～ 第三学期から給食費は**公費負担(無償)**になりました～

- ・無償化にともなう手続き等はありません。
- ・1月分より給食費の引き落としがなくなります。
- ・納付書でお支払いの方は、1月分以降のお支払いは不要です。

※給食費について、ご不明な点等ございましたら、下記の問い合わせ先にご連絡ください。



くにたち食育推進・給食ステーション
042-572-4177

★3年生思い出リクエスト献立★

3年生に卒業までにもう一度食べたい給食についてアンケートを行いました。アンケートの結果、各クラスで人気のあった献立を3学期の給食に取り入れています。

9日(木) 揚げパン	一中3年2組・3組 二中3年4組 三中3年2組
10日(金) みかん餅	一中3年3組 二中3年1組・3組・5組・6組 三中3年2組
14日(火) 味噌ラーメン	二中3年2組
14日(火) みかんシャーベット	一中3年4組 二中3年4組