

2025



1月 予定献立表



足立区立第十四中学校

校長 塚原 洋

栄養教諭 庄司 梓

日	主食	牛乳	おかず	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
										食塩相当量
8 水	七草ごはん	○	筑前煮 おみくじケーキ	鶏肉、うずら卵水煮、 生揚げ、たまご、調製 豆乳、ゆで小豆	◎学乳、炊きこみわ かめ	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、小麦粉	油	にんじん、こまつな、かぼちゃ	たけのこ、ごぼう、干し椎茸	878 kcal 30.3 g 30.7 g 2.2 g
	野菜の日									
9 木	カスタードクリームパン	○	チリコンカン 豆腐と野菜のスープ	たまご、いんげんまめ、大豆、豚肉、大豆の華、ベーコン、木綿豆腐	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)	◎コッペパン、コーンスターチ、砂糖、じゃがいも	◎バター、油	にんじん、タカノツメ、トマト缶、こまつな	玉葱、にんにく、キャベツ、えのきたけ、もやし	729 kcal 33.2 g 27.1 g 3.5 g
10 金	カレーうどん	○	ししゃもの唐揚げ 白玉あずき 鏡開き献立	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、あずき	◎学乳、★ししゃも	冷凍うどん、でんぷん、小麦粉、米粉、砂糖、白玉団子	揚げ油	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、長ねぎ、にんにく、しょうが	816 kcal 32.7 g 20.2 g 2.0 g
14 火	鶏ごぼうピラフ	○	じゃことコーンのサラダ 粉雪芋	鶏肉	◎学乳、ちりめん	米、米粒麦、砂糖、さつまいも、グラニュー糖、粉糖	◎バター、油、ごま油	にんじん、ピーマン	しょうが、ごぼう、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	776 kcal 23.8 g 25.1 g 2.0 g
15 水	ゆかりご飯	○	松風焼き 竹輪のあえ物 旬のみそ汁（かぶ・れんこん）	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、たまご、白みそ、焼き竹輪、生揚げ、赤みそ	◎学乳、カットわかめ	米、パン粉、砂糖	★白いりごま	こまつな、にんじん	しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、かぶ、れんこん、えのきたけ	729 kcal 32.8 g 25.4 g 2.9 g
16 木	ココアパン	○	ポテトグラタン 白菜とベーコンのスープ	鶏肉、いんげんまめ、ベーコン、木綿豆腐	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎ピザチーズ	◎ココアパン、じゃがいも、小麦粉	油、◎バター	にんじん、パセリ	玉葱、エリンギ、はくさい、えのきたけ	774 kcal 33.4 g 34.4 g 3.8 g
17 金	ぶりのタレカツ丼	○	こまつな和え 沢煮椀	ぶり、ツナオイル漬け、鶏肉、油揚げ	◎学乳	米、小麦粉、パン粉、中ざら糖、砂糖	油、ごま油、★白いりごま	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、干し椎茸、ごぼう、長ねぎ	871 kcal 37.5 g 32.4 g 2.8 g
20 月	わかめごはん	○	豚肉の生姜焼き みそ汁 果物(みかん)	豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、炊きこみわかめ	米、米粒麦、砂糖、じゃがいも	★白いりごま、油	にんじん、こまつな	玉葱、もやし、にんにく、しょうが、だいこん、えのきたけ、みかん	743 kcal 32.3 g 23.2 g 2.7 g
21 火	青菜の塩焼きそば	○	レパールのかりん揚げ にらたまスープ	豚肉、★いか、★むきえび、豚レバー、木綿豆腐、たまご	◎学乳	蒸し中華めん、でんぷん、小麦粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな、にら	キャベツ、干し椎茸、もやし、玉葱、にんにく、しょうが、ごぼう、えのきたけ	721 kcal 39.4 g 26.5 g 3.8 g
22 水	豚肉と大根の炊き込みご飯	○	魚の西京焼き ごま和え けんちん汁	豚肉、さば、西京みそ、生揚げ	◎学乳	米、砂糖、こんにゃく	ごま油、★白いりごま、★白すりごま	こまつな、にんじん	だいこん、しょうが、もやし、キャベツ、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸	738 kcal 36.3 g 31.7 g 3.2 g
23 木	メイプルトースト	○	クリームシチュー 花野菜サラダ	鶏肉	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎粉チーズ	◎食パン、メープルシロップ、じゃがいも、小麦粉、砂糖	◎バター、油	にんじん、ブロッコリー	玉葱、ぶなしめじ、カリフラワー、ホールコーン	700 kcal 26.7 g 32.1 g 2.9 g
24 金	ごはん	○	くじらと野菜の揚げ煮 みそ汁 おかしな目玉焼き	鯨肉、大豆、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、粉寒天、◎カルピス	米、でんぷん、じゃがいも、砂糖	揚げ油	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、干し椎茸、だいこん、えのきたけ、黄桃缶	851 kcal 34.0 g 23.6 g 2.6 g
27 月	チキンカレーライス	○	たまごとわかめのスープ フルーツヨーグルト	鶏肉、ベーコン、木綿豆腐、たまご	◎学乳、カットわかめ、◎プレーンヨーグルト(学乳)	米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、でんぷん、砂糖	油、◎バター	にんじん、タカノツメ、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ、セロリー、みかん缶、パイン缶、白桃缶	865 kcal 28.0 g 30.1 g 2.4 g
28 火	キムチチャーハン	○	こまいの香味揚げ ワンタンスープ	豚肉、たまご、こまい、鶏肉	◎学乳	米、米粒麦、小麦粉、米粉、乾しワントン	油、ごま油、★白いりごま	にら、にんじん、チンゲンツアイ	はくさいキムチ、長ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、干し椎茸	771 kcal 37.1 g 28.6 g 3.1 g
29 水	わかめごはん (セルフおにぎり)	○	鮭の塩こうじ焼き 野菜の磯辺和え みそ汁	銀鮭、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、炊きこみわかめ、刻みのり、カットわかめ	米、米粒麦、塩こうじ、じゃがいも	★白いりごま	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、だいこん、玉葱	681 kcal 35.1 g 16.1 g 2.4 g
30 木	きなこ揚げパン	○	スープ煮 ツナともやしのサラダ 果物(りんご)	きな粉、豚肉、ベーコン、うずら卵水煮、ツナオイル漬け	◎学乳、わかめ	◎コッペパン、砂糖、じゃがいも	油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリー、もやし、きゅうり、りんご	739 kcal 29.5 g 34.8 g 2.8 g
31 金	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き 辛子和え いわしのつみれ汁	木綿豆腐、若鶏ひき肉、たまご、いわしすり身、油揚げ	◎学乳、あおのり	米、砂糖、はちみつ	油	にんじん、こまつな	キャベツ、干し椎茸、もやし、だいこん、ごぼう、長ねぎ	698 kcal 32.9 g 21.9 g 2.5 g