

令和7年 1月献立表



※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。



御成門学園御成門中学校

日	献立名	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	チキンカレー コーンサラダ りんご		★牛乳、鶏肉、★チーズ	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、★バター、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、りんご	799 kcal 26.2 g 23.9 g
10 金	★かけつけうどん もやしの磯和え ★のり塩大豆ポテト		★牛乳、豚肉、油揚げ、のり、大豆、青のり	うどん、油、上白糖、じゃが芋、でん粉、油	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、長ねぎ、干しいたけ(スライス)、もやし	720 kcal 30.4 g 33.5 g
14 火	ピビンバ ウェーブワンタンスープ みかん		★牛乳、豚肉	精白米、油、上白糖、ごま油、ワンタン皮	にんにく、しょうが、長ねぎ、大根、小松菜、人参、もやし、玉ねぎ、みかん	812 kcal 33.1 g 27.2 g
15 水	小松菜のピラフ ★多鶏肉の軽い煮込み バルサミコ酢風味 ベーコンと野菜のスープ		★牛乳、ハム、鶏肉、ベーコン	精白米、油、★バター、米粉、三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、小松菜、人参、トマト缶、にんにく、キャベツ	727 kcal 29.2 g 27.7 g
16 木	★豚キムチ丼 中華風コーンスープ はるか(柑橘)		★牛乳、豚肉、みそ、★鶏卵	精白米、油、ごま油、でん粉	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、人参、にら、キムチ、ホールコーン、はるか	732 kcal 29.7 g 22.6 g
17 金	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のポン酢和え 大根と油揚げの味噌汁		★牛乳、豚肉、豆腐、みそ、削り節、油揚げ、みそ	精白米、パン粉、ごま油、三温糖、でん粉	玉ねぎ、しょうが、干しいたけ(スライス)、小松菜、人参、白菜、ゆず、大根、えのき、長ねぎ	722 kcal 31.2 g 24.4 g
20 月	ごはん ★鯖の味噌煮 じゃがいものきんぴら炒め かきたま汁		★牛乳、さば、八丁みそ、みそ、豚肉、鶏肉、豆腐、★鶏卵	精白米、三温糖、油、こんにやく、じゃが芋、油、白ごま、でん粉	しょうが、人参、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ	746 kcal 32.7 g 25.0 g
21 火	★御成門小のジャージャー麺 さいころサラダ ネーブルオレンジ		★牛乳、豚肉、みそ	油、中華麺、上白糖、でん粉、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、とうもろこし、ネーブルオレンジ	735 kcal 27.4 g 28.7 g
22 水	あぶたま丼 野菜のごま酢和え 黒蜜寒天		★牛乳、鶏肉、★鶏卵、油揚げ、寒天、きな粉	精白米、油、上白糖、でん粉、三温糖、白ごま、黒蜜、甘納豆(あずき)	玉ねぎ、さやいんげん、もやし、きゅうり、人参	761 kcal 30.1 g 21.9 g
23 木	★揚げパン ★クリームシチュー ポテトのバジルサラダ		★牛乳、鶏肉、★牛乳	★コッペパン、油、上白糖、グラニュー糖、油、薄力粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり	751 kcal 27.9 g 35.7 g
24 金	回鍋肉丼 ★バリバリサラダ いよかん (いい予感!)		★牛乳、豚肉	精白米、油、三温糖、でん粉、しゅうまいの皮、油、上白糖、ごま油	にんにく、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、人参、白菜、きゅうり、大根、いよかん	729 kcal 25.8 g 22.2 g
27 月	キャロットライスのクリームソース 海藻サラダ ★みかんゼリー		★牛乳、鶏肉、ベーコン、★牛乳、★生クリーム、海藻ミックス、寒天、ゼラチン	精白米、★バター、油、薄力粉、白ごま、上白糖、ごま油	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、オレンジジュース、みかん缶	738 kcal 22.3 g 26.6 g
28 火	わかめごはん 鮭の塩焼き 小松菜と白菜のごま和え すいとん汁		★牛乳、わかめごはんの素、さけ、鶏肉	精白米、白ごま、白ごま、上白糖、薄力粉	小松菜、人参、白菜、もやし、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ(スライス)	720 kcal 36.1 g 15.7 g
29 水	ハヤシライス フレンチサラダ ぼんかん		★牛乳、豚肉、★生クリーム	精白米、油、三温糖、中ざら糖、薄力粉、大豆バター、上白糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、もやし、ぼんかん	755 kcal 24.2 g 22.2 g
30 木	和風スープパグエティー ごまドレッシングサラダ 抹茶ケーキ		★牛乳、ベーコン、鶏肉、のり、★牛乳、豆乳、★鶏卵、★生クリーム	スパゲティ、油、★バター、でん粉、三温糖、ごま油、白ごま、薄力粉、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、長ねぎ、エリンギ、しめじ、水菜、キャベツ、もやし	739 kcal 30.1 g 30.4 g
31 金	ゆかりご飯 じゃがいもと大豆のコロッケ きゃべつ磯和え 豆腐と油揚げの味噌汁	ジ ョ ア	★ジョア(ブレン)、豚肉、大豆、★鶏卵、のり、みそ、みそ、豆腐、油揚げ	精白米、白ごま、油、★バター、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、上白糖	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、長ねぎ	724 kcal 24.6 g 18.5 g

☆8年生リクエスト

☆8年生リクエスト

☆9年生リクエスト

☆7年生リクエスト

☆小林先生と8・9年生リクエスト

☆9年生リクエスト

☆7・9年生リクエスト



全国学校給食週間

1月24～30日は全国学校給食週間です!

明治22年、山形県の小学校で、経済的に恵まれない児童を対象に昼食を出したことが、学校給食の始まりといわれています。その後、太平洋戦争で一時中断しましたが、アメリカからの救援物資により学校給食が再開しました。この日を記念して全国学校給食週間が定められました。

本校では当時よく給食に出ていた、「鮭の塩焼き」や「すいとん汁」等が登場したり、東京都産の野菜を使用したりして、さりげなく全国学校給食週間を盛り上げていきますよ!

御成門小のジャージャー麺 御成門中に登場です!

7年生から御成門小のジャージャー麺のリクエストがあったので、登場させてみました。御成門小の栄養士、日吉先生からレシピをいただき実施します。お楽しみに!