



1月予定献立表

令和6年度 文京区立第九中学校



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	その他	エネルギー たんぱく質			
9 木	塩ラーメン	○	豚肉、なると	蒸し中華めん	米油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、きくらげ(乾)、 はくさい、もやし	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油	704 kcal	
	ミニ蒸し焼売		豚肉、たまご	でんぶん、 シュウマイの皮	ごま油		しょうが、玉ねぎ	塩、醤油	33.0 g	
	牛乳寒天			粉寒天、★牛乳	砂糖		★みかん(缶)、レモン	バニラエッセンス		
10 金	ご飯	○		米					820 kcal	
	おみくじコロック		鶏肉、うずら卵(水煮)、 オイルツナ、たご、たまご	じゃがいも、薄力粉、 乾燥マッシュポテト、 パン粉、砂糖	米油、 マヨネーズ		玉ねぎ、コーン	塩、こしょう、ソース、 ケチャップ、ワイン	27.9 g	
	紅白なます			砂糖		京人参	だいこん、ゆず	だし汁、醤油、塩、酢		
14 火	お雑煮	○	鶏肉、飾りかまぼこ	丸もち		にんじん、こまつな	だいこん	だし昆布、かつお厚削り節、 酒、塩、醤油		
	小豆ご飯		小豆	米				塩	707 kcal	
	ししやもの二色揚げ		たまご	ししやも、あおのり	薄力粉	米油		カレー粉	28.5 g	
15 水	野菜の海苔和え	○		焼きのり				だし汁、醤油、酢、みりん		
	さつま汁		鶏肉、みそ	さつまいも、 こんにやく			にんじん、こまつな	だいこん	だし昆布、かつお厚削り節	
	ピザトースト		オイルツナ	★チーズ	★食パン	米油	ホールトマト、 ピーマン	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム	トマトピューレ、塩、こしょう	723 kcal
16 木	チキンポトフ	○	鶏肉	じゃがいも	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、セロリ、 キャベツ、かぶ	ワイン、鶏ガラ、塩、こしょう	30.4 g	
	フルーツ白玉		豆腐	白玉粉、砂糖				★パイナップル(缶)、 ★りんご(缶)、★みかん(缶)、 レモン		
	ご飯				米					729 kcal
17 金	揚げ餃子	○	豚肉	ぎょうざの皮、 でんぶん、薄力粉	ごま油、米油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、 キャベツ	醤油、塩、酒	28.1 g	
	山賊焼き		鶏肉	でんぶん	米油		しょうが、にんにく	酒、醤油	756 kcal	
	おろしハンバーグ		豚肉、豆腐、たまご	パン粉、砂糖	米油	万能ねぎ	玉ねぎ、だいこん	だし汁、塩、こしょう、 ナツメグ粉、醤油、酢	30.6 g	
	野菜の甘酢和え			砂糖			こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢	729 kcal
	わかめスープ		鶏肉、豆腐	カットわかめ				長ねぎ	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油	33.0 g
20 月	高菜めし	○	鶏肉、たまご	米	ごま油、★ごま	にんじん、たかな漬	にんにく、長ねぎ	塩、こしょう、醤油、酢	713 kcal	
	太平燕(タイピーエン)		豚肉、焼き竹輪、★えび、 いか、うずら卵(水煮)	緑豆はるさめ	米油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、玉ねぎ、はくさい、 もやし、きくらげ(乾)	鶏ガラ、酒、塩、醤油、 オイスターソース、こしょう	29.5 g	
	オレンジゼリー			粉寒天	砂糖			★オレンジジュース、レモン		
21 火	ご飯	○		米					816 kcal	
	肉豆腐煮		豚肉、豆腐	こんにやく、 じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、はくさい、しめじ、 干住ねぎ	醤油、酒、かつお厚削り節、 みりん	33.2 g	
	抹茶蒸しパン		たまご	★牛乳	薄力粉、砂糖、 甘納豆(あずき)	オリーブ油、 ★バター			ベーキングパウダー、抹茶	
22 水	豚キムチ丼	○	豚肉、みそ	米、砂糖	米油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 はくさい、白菜キムチ	醤油	713 kcal	
	3色ナムル					ごま油	にんじん、こまつな	もやし、にんにく	醤油、塩	32.8 g
	たまごスープ		豆腐、たまご	でんぶん	ごま油		長ねぎ	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油		
23 木	ご飯	○		米					740 kcal	
	つくね焼き		鶏肉、豆腐、たまご	★牛乳	パン粉、砂糖、 でんぶん		にんじん	玉ねぎ	塩、醤油、だし汁	32.3 g
	ひじきの煮物		焼き竹輪、大豆	ひじき	こんにやく、砂糖	米油	にんじん		醤油、みりん、だし汁、酒	
24 金	みそ汁	○	油揚げ、みそ	じゃがいも			玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布		
	明日葉パン			★あしたばパン						715 kcal
	あめりか芋の クリームシチュー		鶏肉、いんげんまめ	★牛乳、 ★生クリーム	あめりか芋、薄力粉	米油、★バター	にんじん、 プロッコリー	玉ねぎ、しめじ、はくさい	鶏ガラ、塩、こしょう	26.0 g
27 月	ご飯	○		米					711 kcal	
	鮭の塩焼き		さけ						塩、こしょう	34.5 g
	野菜の千草和え		油揚げ、たまご	こんにやく、砂糖	★ごま	にんじん、こまつな			醤油、酢	
28 火	みそ汁	○	豆腐、油揚げ、みそ	カットわかめ			長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布		
	五色ご飯		鶏肉、油揚げ	刻み昆布	米、里芋、砂糖	米油	にんじん、こまつな		塩、醤油、酒、みりん	760 kcal
	卵焼き		鶏肉、たまご		砂糖	米油	にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ	酒、塩、醤油	34.8 g
29 水	栄養みそ汁	○	油揚げ、みそ	じゃがいも		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ	かつお厚削り節、だし昆布		
	コッペパン			★コッペパン						726 kcal
	手作りりんごジャム			砂糖				★りんご、レモン		34.1 g
	鯨肉の竜田揚げ		くじら	でんぶん	米油		しょうが、にんにく		酒、みりん、醤油	
30 木	コールスローサラダ	○		砂糖	オリーブ油、米油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、★からし(粉)		
	野菜のミルクスープ		ベーコン	★牛乳	米油、★バター	にんじん、こまつな	はくさい、玉ねぎ、コーン	鶏ガラ、塩、こしょう		
	ソフト麺				ソフトめん					702 kcal
31 金	ミートソース	○	豚肉、大豆	★チーズ	薄力粉、砂糖	米油	にんじん、 ホールトマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 マッシュルーム	ワイン、ケチャップ、 トマトピューレ、ソース、塩、 こしょう、ナツメグ粉、鶏ガラ	31.6 g
	カリカリポテトのサラダ			じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ	塩、酢、★からし(粉)		
	チキンカレーライス		鶏肉	★チーズ	米、じゃがいも、 薄力粉	米油、★バター	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	ワイン、カレー粉、鶏ガラ、 ウスターソース、ケチャップ、 チャツネ、塩、こしょう、醤油	833 kcal
1 土	チーズサラダ	○		★チーズ	砂糖	米油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、醤油	28.9 g
	果物							★温州蜜柑		
	ご飯			米						716 kcal
2 日	いかと大豆のかりんとがらめ	○	いか、大豆	でんぶん、砂糖	米油		しょうが	醤油、酒、みりん	30.2 g	
	野菜のからし和え			砂糖			こまつな、にんじん	キャベツ、えのきたけ	だし汁、醤油、★からし(粉)	
	みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ	カットわかめ				はくさい	かつお厚削り節、だし昆布	

※アレルギー食品には記号を表示しています。
 ※食材料の購入等により献立を変更することがあります。