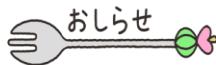


1月 献立表



令和7年度
豊島区立巣鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				9 3学期給食始
	今月の給食目標 自分の食生活を見直そう		始業式 3学期～	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 新潟米ごはん 松風焼き 筑前煮 七草汁 いちごソースゼリー
○基本的な食習慣を身に付けましょう。 ○正しい食事のマナーを身に付けましょう。 ○規則正しい生活をして3食しっかり食べましょう。				
 成人の日	13 鏡開き献立 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鰯のねぎみそ焼き 五目きんぴら かきたま汁 白玉ぜんざい 	14 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 高菜炒飯 坦々スープ 大学いも 	15 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん カレイのピリ辛ソース 海藻サラダ 吳汁 果物(いちご) 	16 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 こまツナサラダ おかしな生たまご
	大豆・卵 760 34.2 19.4	卵・もやし 700 22.8 21.7	大豆・果物 752 32.8 21.9	大豆 781 27.5 22.9
19 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐キムチ丼 ★パリパリサラダ わかめスープ 杏仁豆腐 	20 大寒の日献立 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 寒ぶりの照り焼き 白菜のごま酢あえ ぽかぽか豚汁 果物(天草オレンジ) 	21 学校給食週間 〈学校給食の歴史①〉 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麦入りごはん 鯨の竜田揚げ キャベツの塩昆布あえ すいとん 果物(クレメティン) 	22 学校給食週間 〈カレーの日〉 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 トリプルカレー 小松菜とレンズ豆のカレー 東京Xカレー おごのりサラダ 果物(いちご) 	23 学校給食週間 〈学校給食の歴史②〉 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ソフト麺 ミートソース 白いんげん豆のスープ 棒ドーナツ
大豆・乳 759 28.2 24.7	アレルゲン無し 738 33.1 24.9	アレルゲン無し 783 34.1 18.7	乳・果物 810 28.0 28.4	大豆・卵・乳 738 28.0 23.4
26 6組なし 学校給食週間 〈郷土料理 東京都〉 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 深川めし ししゃもとちくわの磯辺揚げ ちゃんこ鍋スープ 芋ようかん 	27 学校給食週間 〈郷土料理 長野県〉 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 おぶっこみ 五平餅 野沢菜和え ★ぶどうゼリー 	28 2年なし 学校給食週間 〈東京都の食材献立〉 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 焼き鳥丼 わかめのサラダ なめこのみそ汁 ブルーベリーケーキ 	29 2年なし <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ★オムライス コロコロサラダ 白菜のクリームスープ 	30 1・2年なし <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 手作りカレーパン マカロニスープ 果物(でこぼん)
大豆 748 32.3 25.3	大豆 701 22.1 13.7	大豆・乳 814 31.9 27.9	乳 761 23.3 30.7	乳 793 31.3 31.2



☆献立は都合により変更になることがあります。

☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧 が必要な場合は栄養士へ連絡してください。

☆「アレルゲン」は飲料牛乳以外のアレルゲンを表示しています。

★はリクエスト献立です。