



1月献立表



2026年 1月

港区立六本木中学校

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	その他	1人1日 kcal たんぱく質 g
9金	【鏡開き献立】 すずしろご飯	○	松風焼き 紅白なます お汁粉	牛乳、油揚げ、鶏肉、鶏卵、みそ、小豆	精白米、五分つき米、サラダ油、ごま油、パン粉、白ごま、黒ごま、でん粉、上白糖、白玉粉、米粉、三温糖	大根、大根葉、長ねぎ、しょうが、人参	酒、だし昆布、だしかつお厚削り節、塩、みりん、薄口醤油、醤油、りんご酢	862 34.2
13火	【1年生給食委員会考案献立】 白飯	○	☆☆☆鶏肉の唐揚げ アロカリとコンのソー 豆腐とワカメの味噌汁 果肉入りオレンジゼリー	牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、わかめ、油揚げ、アガー	精白米、サラダ油、薄力粉、米粉、でん粉、バター、上白糖	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、ホールコーン、ブロッコリー、長ねぎ、オレンジジュース、みかん缶	醤油、酒、塩、黒こしょう、だし昆布、だしかつお厚削り節	773 34.3
14水	中華風ピラフ	○	中華風スープ さつま芋の団子焼き	牛乳、鶏肉、干しえび、鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳	精白米、米粒麦、ごま油、上白糖、でん粉、さつま芋、白玉粉、上新粉、三温糖、サラダ油	人参、たけのこ、干しいたけ、しょうが、玉ねぎ、小松菜、にんにく	酒、醤油、塩、オイスターソース、鶏がら、黒こしょう、みりん	723 27.3
15木	フレンチトースト	○	アロカリの特ダ 肉団子と白菜のスープ ボンカン	牛乳、鶏肉、鶏肉	食パン、上白糖、バター、グラニュー糖、サラダ油、三温糖、でん粉、米粉、緑豆春雨、ごま油	人参、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、えのき、長ねぎ、白菜、小松菜、ボンカン	パニラエッセンス、米酢、塩、黒こしょう、鶏がら、酒、醤油、薄口醤油、みりん、ペイリーフ(粉)	755 33.2
16金	白飯	○	さばの葱ソース 切り干し大根のサラダ 寒天入り かきたま汁	牛乳、さば、ハム、糸寒天、鶏卵	精白米、でん粉、米粉、サラダ油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく、人参、白菜、切り干し大根、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草	酒、醤油、米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節、塩、薄口醤油、みりん	729 30.5
19月	ココアパン	○	ポテトグラタン 白菜とコンのサラダ もち麦とカブのスープ	牛乳、鶏肉、チーズ	ココアパン、さつま芋、サラダ油、薄力粉、バター、もち麦	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、ブロッコリー、ホールコーン、かぶ、かぶの葉	塩、黒こしょう、ペイリーフ(粉)、ナツメグ、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、パセリ、りんご酢、米酢、鶏がら、ペイリーフ、白ワイン、醤油	832 32.1
20火	白飯	○	いぶりがっこの炒め【秋田県郷土料理】 たらからの揚げ【秋田県郷土料理】 きりたんぽ汁【秋田県郷土料理】 りんご	牛乳、たら、鶏肉	精白米、ごま油、白ごま、サラダ油、でん粉、米粉、こんにやく、きりたんぽ	いぶりがっこ、しょうが、人参、しめじ、まいたけ、白菜、ごぼう、長ねぎ、せり、りんご	しょうゆ、酒、みりん、鶏がら、薄口醤油、塩	747 33.1
21水	玉子丼	○	白菜の磯和え ごま味噌汁 ネーブル	牛乳、鶏卵、のり、豚肉、油揚げ、生揚げ、みそ	精白米、五分つき米、こんにやく、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま	玉ねぎ、人参、干しいたけ、こねぎ、小松菜、白菜、切り干し大根、にんにく、かぼちゃ、しめじ、ネーブル	みりん、塩、醤油、薄口醤油、酒、一味唐辛子、だしかつお厚削り節	812 33.0
22木	白飯	○	じゃこと小松菜のふりかけ ☆揚げギョウザ かんぴょうの塩昆布和え 雪汁【栃木県郷土料理】	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り節、鶏肉、塩昆布、豆腐、油揚げ、みそ	精白米、ごま油、サラダ油、ぎょうざの皮、三温糖、こんにやく	小松菜、にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、にら、かんぴょう、人参、きゅうり、ごぼう	酒、醤油、みりん、塩、黒こしょう、米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	780 30.7
23金	§サーモンのクリームスパゲティ	ジョア	和がれと和洋のサラダ にんにく入り さつま芋もスコーン	ジョア(プレーン)、さけ、チキンハム、いんげん豆(ペースト)、牛乳、チーズ	サラダ油、バター、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ、上白糖、さつま芋、米粉、バター、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり	白ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、ペイリーフ(粉)、米酢、白こしょう、醤油、からし(粉)、ペーキングパウダー	823 33.0
26月	【昭和27年頃】 コッペパン	○	くじらの竜田揚げ こまツナサラダ トマトシチュー	牛乳、豚肉、ツナ、チキンハム、鶏肉、生クリーム	コッペパン、サラダ油、でん粉、薄力粉、三温糖、じゃが芋	ブルーベリージャム、しょうが、小松菜、かぶ、人参、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、トマトジュース	醤油、酒、米酢、からし(粉)、塩、白こしょう、鶏がら、ローリエ、トマトピューレ、赤ワイン、黒こしょう、ペイリーフ	766 39.1
27火	白飯	○	あじハンバーグ ベーコンと茎わかめの炒め物 卵とえのきのすまし汁	牛乳、鶏肉、ひじき、あじ、おから、ベーコン、茎わかめ、鶏卵、生揚げ	精白米、上白糖、サラダ油、でん粉、三温糖、ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、ピーマン、人参、キャベツ、えのき、長ねぎ、小松菜	酒、塩、醤油、米酢、トマトケチャップ、黒こしょう、みりん、だし昆布、だしかつお厚削り節	725 34.7
28水	【昭和51年頃】 §シーフードカレー	○	キャベツと人参のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、いか、あさり、ヨーグルト	精白米、五分つき米、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉、粉糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パン、アップル缶、黄桃缶、みかん缶	赤ワイン、白ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ペイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、ガラムマサラ、カルダモン(粉)、オールスパイス、コリアンダー、タイム、カレー粉、米酢、黒こしょう	813 24.9
29木	焼肉ライスバーガー	○	マカロニサラダ じゃがいもの和風ポタージュ	牛乳、牛肉、ハム、豆乳、みそ	精白米、五分つき米、サラダ油、こんにやく、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま、マカロニ、マヨネーズ、上白糖、じゃが芋	人参、キャベツ、にんにく、しょうが、きゅうり、玉ねぎ	酒、薄口醤油、塩、みりん、醤油、米酢、一味唐辛子、黒こしょう、だし昆布、だしかつお厚削り節、パセリ	803 24.4
30金	【東京都郷土料理】 深川飯	○	ししゃもとホキのごま揚げ 白菜の即席漬け ちゃんこ汁【東京都郷土料理】 クレメンティン	牛乳、あさり、油揚げ、ししゃも、ホキ、鶏肉、豚肉、生揚げ、たら	精白米、五分つき米、サラダ油、三温糖、でん粉、米粉、薄力粉、でん粉、黒ごま、白ごま、こんにやく、ごま油	人参、しょうが、干しいたけ、ごぼう、白菜、きゅうり、大根、ほんしめじ、玉ねぎ、クレメンティン	だし昆布、醤油、みりん、酒、薄口醤油、米酢、だしかつお厚削り節、塩	836 35.8

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

今月から3月まで、給食委員会の皆さんが学年ごとに考えてくれた献立や3年生リクエスト給食、六本木中学校教職員から3年生に送る給食が登場します。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇3年1組、☆3年2組、♡3年3組、§S組、§先生 お楽しみに！！



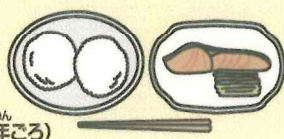
1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です



学校給食の始まり

めいじ 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり
や びかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ 22 年(明治 22 年ごろ)



こしき
五色ごはん
えいよう しろ
栄養みそ汁
たいしやう ねん
(大正 12 年ごろ)

