



1月 中学校給食予定献立表



※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定を必ずご確認ください。

2025年度

鶴川エリア中学校給食センター

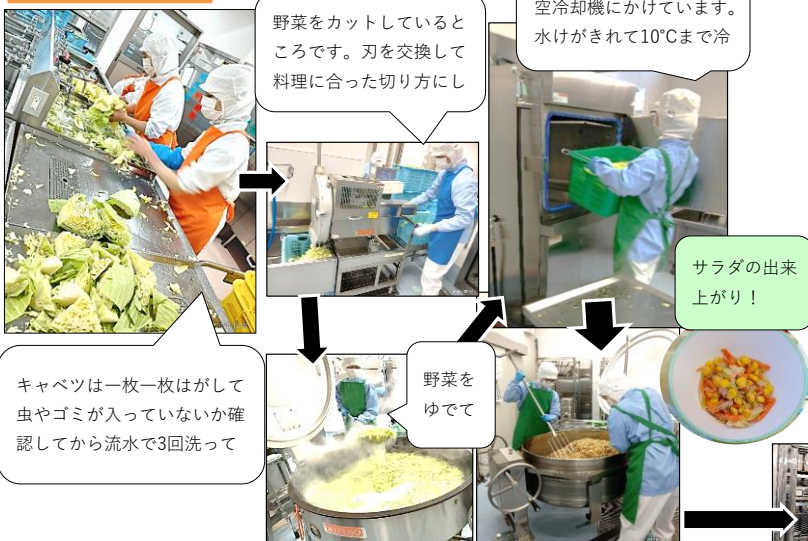
日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
8 (木)	牛乳	ごはん	さばの香味ソースがけ 五目きんぴら 体温まるかき玉生姜汁	758	31.8	3.1
9 (金)	牛乳	きなこ 揚げパン	いりこの甘辛和え 町田産白菜入り肉団子の みそスープ ぼんかん	743	31.3	3.5
13 (火)	牛乳	菜めし	さわらのみそ麺 (こしら) 焼き 町田産大根の紅白なます おしるこ	805	30.3	2.1
14 (水)	牛乳	豚肉の スタミナ 炒め丼	町田産白菜のナムル お豆とさつまいもの ごまがらめ	767	27.4	2.6
15 (木)	牛乳	麦入り ごはん	油麩 (あぶらふ) 入り肉じゃが ちくわの磯辺揚げ からし和え	797	26.4	2.7
16 (金)	牛乳	バター コーン ピラフ	クリスピーチキン イタリアンスープ ぼんかん	805	29.0	3.2
19 (月)	牛乳	ごはん	かますの南蛮漬け 野菜のツナ和え けんちん汁	713	29.2	2.4
20 (火)	牛乳	ソース 焼きそば	ガーリックポテト フルーツ杏仁豆腐	737	20.2	3.3

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
21 (水)	牛乳	黒米入り ごはん	町田産大根おろしバーグ 町田産白菜入りごま酢和え まち☆ベジみそ汁	791	30.9	2.8
22 (木)	牛乳	ターメリック ライス えびクリーム ソースかけ	町田産キャベツと じゃこのサラダ りんご	766	25.1	2.8
23 (金)	牛乳	ごはん	町田産キャベツと厚揚げの 回鍋肉 (ホイコーロー) 風 焼きししゃも パンサンスー	820	35.2	2.6
26 (月)	牛乳	黒砂糖 コッペパン	ホキのトマトソースかけ お豆のチャウダー	772	32.6	3.6
27 (火)	牛乳	ピピンバ	トック入り 町田産キムチスープ ぼんかん	723	22.7	3.5
28 (水)	牛乳	彩りひじき ごはん	町田産ねぎとしらすの卵焼き 町田産大根のゆかり和え 豆乳みそ汁	734	33.1	3.8
29 (木)	牛乳	ごはん	ますのレモン塩麹 (しおこうじ) 焼き 切り干しのごま和え 町田すいとん	762	32.0	2.8
30 (金)	牛乳	チキンカレー ライス	わかめのマリネ いよかん	756	20.3	2.2

給食センターをのぞいてみよう！

1月24日から全国学校給食週間がはじまります。みなさんが毎日食べている給食はどのように作られているか、給食センターをのぞいてみましょう！

サラダ編



スープ編



今月のまち☆ベジは、
大根 ねぎ キャベツ 白菜 さつまいも



※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

