

令和8年1月献立表

目黒区立五本木小学校
校長 海老江直子
栄養教諭 岩田敬子
栄養士 長島はんな

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 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 | I 利キ - たんぱく質 食塩相当量 脂質 |
|---------|----|--|---------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------------|
| 9 金 | ○ | ★お正月給食★ ごはん 松風焼き 芋きんとん 白玉雑煮 | 牛乳,鶏肉,豆腐,みそ | 精白米,米粉,三温糖,ごま,さつまいも,白玉粉 | しょうが,玉葱,長ねぎ,だいこん,にんじん,こまつな | 665 kcal 25.4 g 1.7 g 18.0 g |
| 13 火 | ○ | ★お正月給食★ 七草ぞうすい 鰯の西京焼き 紅白なます 白玉しるこ | 牛乳,鶏肉,さわら,みそ,あずき | 精白米,三温糖,白玉粉,上新粉,砂糖 | だいこん,はくさい,かぶ,せり,にんじん,ゆず | 567 kcal 28.2 g 1.9 g 17.1 g |
| 14 水 | ○ | ★お正月給食★ 玄米入りごはん おみくじハンバーグ こまツナサラダ もずくのみそ汁 | 牛乳,鶏肉,豚肉,まぐろ米油漬け,もずく,みそ | 精白米,玄米,米油,三温糖,じゃがいも | 玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつな,だいこん,えのきたけ | 562 kcal 20.7 g 2.2 g 17.8 g |
| 15 木 | ○ | ★お正月給食★ ごはん しゃもの磯辺揚げ 筑前煮 レモンじょうゆあえ | 牛乳,ししゃも,あおのり,鶏肉,生揚げ,ちくわ | 精白米,薄力粉,かたくり粉,米油,こんにゃく,さといも,三温糖 | ごぼう,にんじん,干し椎茸,たけのこ,れんこん,さやいんげん,キャベツ,こまつな,レモン | 628 kcal 26.4 g 2.1 g 21.2 g |
| 16 金 | ○ | ピスキュートースト 野菜とウインナーのスープ煮 くだもの(温州みかん) | 牛乳,たまご,鶏肉,ウインナー | 無塩食パン,バター,三温糖,薄力粉,じゃがいも | ゼロリ,にんじん,玉葱,キャベツ,みかん | 605 kcal 22.1 g 1.6 g 26.8 g |
| 17 土 | ○ | スパゲティー・ナポリタン カリッとピーナッツ にんじんドレッシングサラダ | 牛乳,ベーコン,豚肉,ウインナー,大豆 | 米油,三温糖,スパゲティー,かたくり粉 | にんじん,玉葱,しめじ,ピーマン,キャベツ,冷凍とうもろこし | 562 kcal 25.7 g 2.0 g 22.4 g |
| 20 火 | ○ | ★給食で日本一周～秋田県～★ 玄米入りごはん さばのたつ揚げ だまごも鍋 ごまあえ | 牛乳,まさば,鶏肉 | 精白米,玄米,かたくり粉,米油,三温糖,しらたき,ごま | しょうが,ごぼう,まいたけ,長ねぎ,せり,にんじん,キャベツ,こまつな | 653 kcal 25.1 g 2.1 g 22.8 g |
| 21 水 | ○ | 玄米入りごはん チゲ豆腐 ボテト入りナムル くだもの(ネーブルオレンジ) | 牛乳,たら,みそ,豆腐,豆乳 | 精白米,玄米,三温糖,ごま油,しらたき,じゃがいも,米油,ごま | にんにく,にんじん,はくさい(キムチ漬け),えのきたけ,長ねぎ,はくさい,にら,りょくとうもやし,キャベツ,こまつな,ネーブル | 565 kcal 23.8 g 2.0 g 15.9 g |
| 22 木 | ○ | じゃこ入り塩焼きそば 青のりポテト からしみそ和え | 牛乳,豚肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,あおのり,みそ | 中華麺,米油,じゃがいも,三温糖 | にんじん,長ねぎ,キャベツ,りょくとうもやし,だいこん,こまつな | 569 kcal 26.4 g 1.7 g 23.6 g |
| 23 金 | ○ | キャロットライスクリームソース ボテト入りオムレツ コーンサラダ | 牛乳,鶏肉,ハム,たまご | 精白米,玄米,米油,米粉,じゃがいも,三温糖 | にんじん,玉葱,しめじ,ブロッコリー,キャベツ,こまつな,冷凍とうもろこし | 601 kcal 25.4 g 2.1 g 20.9 g |
| 26 月 | ○ | 大根めし すいとん ふかしさつまいも くだもの(りんご) | 牛乳,鶏肉 | 精白米,玄米,小麦粉,かたくり粉,さつまいも | だいこん,干し椎茸,にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな,りんご | 577 kcal 16.7 g 1.6 g 11.1 g |
| 27 火 | ○ | 塩おにぎり 鮭の塩焼き 青菜の漬物 具だくさんみそ汁 | 牛乳,のり,鮭,豆腐,油揚げ,みそ | 精白米,じゃがいも | こまつな,しょうが,玉葱,キャベツ,にんじん,長ねぎ | 572 kcal 27.0 g 2.6 g 15.2 g |
| 28 水 | ○ | こぎつねごはん 和風厚焼き卵 すまじけ くだもの(ぽんかん) | 牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,わかめ | 精白米,米油,三温糖 | 干し椎茸,長ねぎ,えのきたけ,こねぎ,だいこん,にんじん,キャベツ,こまつな,ぽんかん | 550 kcal 24.0 g 2.0 g 21.9 g |
| 29 木 | ○ | チキンカレーライス パリパリれんこんサラダ 八丈島フルーツレモンゼリー | 牛乳,鶏肉,いんげんまめ,寒天,ゼラチン | 精白米,玄米,米油,三温糖,じゃがいも,米粉,ごま油 | 玉葱,にんにく,しょうが,ゼロリ,にんじん,こまつな,キャベツ,だいこん,れんこん,レモン | 642 kcal 21.4 g 2.0 g 17.8 g |
| 30 金 | ○ | きな粉揚げパン 白菜のクリーム煮 かみかみサラダ くだもの(いよかん) | 牛乳,きな粉,鶏肉,昆布,まぐろ米油漬け | 無塩パン,米油,三温糖,じゃがいも,米粉,ごま油,ごま | にんじん,玉葱,はくさい,ブロッコリー,切干しだいこん,キャベツ,こまつな,いよかん | 558 kcal 22.7 g 1.3 g 20.9 g |

★学校給食週間★

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。

※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。