

# 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 嶋田 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	エネルギー たんばく質 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 こまつなサラダ 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	○	ビスキュイトースト 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	セロリ,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・ナポリタン カリッとビーンズ にんじン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,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 さばのたつた揚げ だまこちり鍋 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 ポテト入りナムル 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	○	キャロットラースクリームソース ポテト入りオムレツ 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 すまし汁 くだもの(ぼんかん)	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,ぼんかん	550 kcal 24.0 g 2.0 g 21.9 g
29 木	○	チキンカレーライス バリバリれんこんサラダ 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,セロリ,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。