

# 令和8年 1月 献立表



目黒区立東山小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
9 金	ドライカレー	○	★豚ひき肉	精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), 米油, ★薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ホールトマト(缶), ピーマン	塩, カレー粉, 赤ワイン, ロリエ, オールスパイス(粉), デミグラスソース, 中濃ソース, こしょう, しょうゆ	600 kcal
	ミネラルサラダ		干ひじき, ひよこまめ, ちりめんじやこ	こんにゃく, 米油, ごま油, 砂糖, ★ごま(いり)	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 本みりん, 塩, 白こしょう, 米酢	22.4 g
13 火	炊きこみごはん	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, 砂糖	にんじん, しめじ	しょうゆ, 塩, 本みりん	618 kcal
	とん汁		★豚肉, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り節	22.6 g
	白玉ぜんざい		あずき	白玉粉, 砂糖		塩	
14 水	青菜と油揚げのごはん	○	油揚げ	精白米, ごま油, ★ごま(いり)	青菜(だいこん葉)	しょうゆ, 本みりん, 塩	622 kcal
	のっつい汁		鶏肉, 生揚げ	さといも, こんにゃく, でん粉	にんじん, だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り節, 出し昆布, 酒, 塩, しょうゆ	28.2 g
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉, ★たまご	米油, 砂糖	切干しだいこん, にんじん, 長ねぎ, 葉ねぎ	しょうゆ, 酒	
15 木	黒豆ごはん	○	大豆, 油揚げ	精白米, 三温糖, 砂糖	にんじん	出し昆布, しょうゆ, 本みりん, 酒, 塩	586 kcal
	豆腐と青菜のすまし汁		絹ごし豆腐	ごま油	たけのこ(ゆで), 長ねぎ, こまつな	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 酒	23.3 g
	筑前煮		鶏肉	米油, こんにゃく, さといも, 三温糖	ごぼう, にんじん, れんこん	酒, 塩, しょうゆ, 本みりん	
16 金	きな粉揚げパン	○	きな粉	★パン, グラニュー糖, なたね油		塩	648 kcal
	ワンタンスープ		★豚肉	米油, ★ワンタンの皮, ごま油	にんじん, 玉葱, もやし, にら, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう	21.6 g
	果物(りんご)				★りんご		
19 月	あけぼのごはん	○		精白米	にんじん	塩	586 kcal
	かきたま汁		★たまご, はんべん	でん粉	えのきたけ, こまつな	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ	25.9 g
	松風焼き		鶏ひき肉, 赤みそ, ★たまご	★パン粉, 砂糖, 米油, ★ごま(いり)	長ねぎ, しょうが汁	酒	
	赤大根の甘酢和え			砂糖	だいこん, 赤大根	塩, 酢	
20 火	いわしのひつまぶし	○	まいわし	精白米, でん粉, なたね油, 砂糖, ★ごま(いり)	しょうが, 葉ねぎ	しょうゆ, 酒, 本みりん	639 kcal
	大根スープ		鶏肉		にんじん, だいこん, こまつな	かつお厚削り節, しょうゆ, 塩	25.3 g
	海苔塩ごぼうと大豆のスベシャル		大豆	砂糖, でん粉, なたね油	ごぼう	しょうゆ, 本みりん, 酒, 塩	
21 水	ごはん	○		精白米, ★精麦			622 kcal
	豆腐の華風煮		鶏ひき肉, 絹ごし豆腐, ★うずら卵	米油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんじん, たけのこ(ゆで), 長ねぎ, にら	かつお厚削り節, 酒, 塩, しょうゆ, オイスターソース	26.5 g
	こんにゃくサラダ		油揚げ	乾燥こんにゃく, 三温糖, ごま油, 米ぬか油	きゅうり, にんじん, もやし	しょうゆ, 酢, 塩	
	果物(ぽんかん)				ぽんかん		
22 木	カレーうどん	○	★豚肉	米油, ★冷凍うどん, でん粉	玉葱, にんじん, こまつな, 長ねぎ	かつお厚削り節, しょうゆ, 塩, カレー粉	626 kcal
	もやしの中華和え		生わかめ	砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢	18.6 g
	芋けんぴ			さつまいも, なたね油, 三温糖			
23 金	セサミトースト	○		★食パン, バター, グラニュー糖, ★白ごま(すり), ★ごま(わり)			609 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉, ★牛乳, 豆乳	米油, じゃがいも, ★薄力粉	玉葱, にんじん, ホールコーン, ブロッコリー	鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう	20.0 g
	おんぶ♪ゼリー		カラギーナン, 粉寒天	砂糖	温州蜜柑ストレートジュース, ぶどうジュース		
27 火	おにぎり	○		精白米, 水稲穀粒(発芽玄米)		塩	603 kcal
	焼き海苔		焼きのり				31.3 g
	けんちん汁		鶏肉, 生揚げ	米油, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ	
	鮭の塩焼き		★甘塩ざけ				
28 水	トマトスープスパゲティ	○	★ベーコン, 鶏肉, ★しばえび	米油, ★スパゲティ	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), トマトジュース	こしょう, 白ワイン, 鶏がら, トマトケチャップ	601 kcal
	カリカリパンのサラダ			砂糖, 米油, ★食パン, ★バター	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, こしょう	26.0 g
	オレンジ				オレンジ		
29 木	あんかけチャーハン	○	★たまご, ★豚肉	精白米, ごま油, 米油, 砂糖, でん粉	長ねぎ, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, だいこん, 葉ねぎ	塩, こしょう, かつお厚削り節, 酒, しょうゆ	603 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天, 笹かまぼこ	砂糖, ごま油, 米油, ★ごま(いり)	にんじん, キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ	19.7 g
	果物(りんご)				★りんご		
30 金	かてめし	○	焼き竹輪, 油揚げ	精白米, 米油, 砂糖	にんじん, ごぼう, たけのこ(ゆで), しめじ	出し昆布, しょうゆ, 酒, 塩, 本みりん	602 kcal
	白菜スープ		鶏肉	ごま油	はくさい, にんじん, 葉ねぎ	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ	18.6 g
	味噌ポテト		赤みそ	じゃがいも, ★薄力粉, なたね油, 砂糖, でん粉		酒, 本みりん	

☆行事や食材納入の都合により、変更する場合があります。

☆1月の給食回数14日(中学年平均) エネルギー610kcal たんぱく質 23.5 g