



1月

献立予定表



世田谷区立東玉川小学校

2026年 1月

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	エネルギー 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
9金	鮭のあけぼのずし		松風焼き あんかけ汁	わかめ、鮭、牛乳、鶏肉、鶏レバー あおのり、こんぶ、けずりぶし 豚肉、豆腐、かまぼこ	七分つき米、さとう、パン粉 でん粉	にんじん、たまねぎ、しょうが 白菜、ねぎ	580 kcal 2.5 g 31.9 g 82.6 g
13火	そばろかけごはん		青菜のおひたし あんこもち	鶏ひき肉、凍り豆腐、牛乳、あずき	米、油、さとう、白玉もち	たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、こまつな	664 kcal 1.3 g 24.4 g 115.1 g
14水	はちみつレモン トースト		クラムチャウダー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、あさり(缶詰、水煮)	食パン、バター、はちみつ、油 じゃがいも、小麦粉、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ、きゅうり ホールコーン(缶)	568 kcal 2.4 g 22.3 g 72.9 g
15木	大豆ごはん		さばの一味焼き ひじきの煮つけ くだもの(いちご)	大豆、じゃこ、牛乳、さば、干ひじき 油揚げ、けずりぶし	米、おおむぎ、でん粉、油、さとう ごま	にんにく、ねぎ、しょうが にんじん、こんにゃく、いちご	644 kcal 26.2 g 79.2 g
16金	わかめごはん		ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(ポンカン)	わかめ、牛乳、豚肉	米、ぎょうざの皮、でん粉、油 春雨、ごま油、さとう	しょうが、キャベツ、にら にんにく、きゅうり、にんじん たまねぎ、オレンジ	596 kcal 1.6 g 18.9 g 89.7 g
19月	ツナごはん		鶏肉のからあげ キャベツのゆかりあえ くだもの(りんご)	ツナ(缶)、牛乳、鶏肉	七分つき米、油、さとう、でん粉 小麦粉	にんじん、しょうが、キャベツ りんご	594 kcal 1.9 g 22.6 g 80.6 g
20火	ピザトースト		ポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン、シュレッドチーズ 牛乳、豚肉、ウィンナー プレーンヨーグルト	食パン、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム(缶)、ピーマン キャベツ、みかん(缶)、黄桃(缶)	587 kcal 2.3 g 25.9 g 73.1 g
21水	肉みそうどん		こまつなナムル りんご入り蒸しパン	豚肉、鶏肉、牛乳	冷凍うどん、油、さとう、でん粉 ごま油、ごま、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、にんじん、もやし、りんご たけのこ(水煮)、こまつな (干)しいたけ	580 kcal 2.5 g 24.1 g 87.3 g
22木	有機米の日 ごはん		ししゃものごまあげ 野菜のからしじょうゆ 豚汁	牛乳、ししゃも、けずりぶし 豚肉、豆腐	米、小麦粉、ごま、油	こまつな、もやし、にんじん だいこん、こんにゃく、ねぎ	583 kcal 2.0 g 25.9 g 75.9 g
23金	チャーハン		珍珠丸子 わかめスープ	豚肉、ハム、鶏卵、牛乳、鶏肉、豆腐 わかめ	七分つき米、油、もち米、でん粉 ごま	にんにく、ねぎ、たまねぎ こまつな、しょうが、白菜	607 kcal 2.2 g 28.4 g 74.9 g
26月	コッペパン りんごジャム		カレーシチュー キャベツとマカロニのサラダ	牛乳、豚肉、まぐろ缶詰	コッペパン、リンゴジャム、油 じゃがいも、小麦粉、マカロニ さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、にんじん、りんご キャベツ、きゅうり	570 kcal 2.3 g 21.8 g 80.7 g
27火	ソフトめん 中華あんかけ		粉ふきいも フルーツゼリー	豚肉、いか、えび、牛乳、あおのり 粉寒天、粉ゼラチン	ソフトめん、油、ごま油、でん粉 じゃがいも、さとう	白菜、たけのこ(水煮)、にんじん もも(缶詰)、パインアップル(缶)	572 kcal 2.4 g 25.6 g 93.9 g
28水	スペイン料理 パエリア		スパニッシュオムレツ 田舎風スープ	鶏肉、えび、いか、ほたて、牛乳 鶏卵、豚肉	七分つき米、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、にんじん、キャベツ	579 kcal 2.6 g 29.8 g 75.1 g
29木	有機野菜の かきあげ丼		さといものごまだれかけ キャベツのみそ汁	いか、大豆、牛乳、けずりぶし、豆腐	米、じゃがいも、小麦粉、でん粉 油、さとう、さといも、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな えのきたけ、キャベツ	644 kcal 2.4 g 25.0 g 102.5 g
30金	ハッシュド ポークライス		マセドアンサラダ くだもの(りんご)	豚肉、牛乳	米、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、ホールコーン(缶) りんご	653 kcal 2.2 g 20.7 g 102.9 g

・栄養価は中学年を基準にしています。

・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。