



1月 給食献立表



2026年

世田谷区立奥沢小学校

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	チキンカレー	★	フレンチサラダ くだもの(いちご)	ベーコン,レンズまめ 鶏肉,牛乳	米,おおむぎ,油,じゃがいも 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリー,にんじん,りんご キャベツ,きゅうり,いちご	628 kcal 20.1 g 21.2 g 1.4 g
13 火	新春献立 ゆかりごはん	★	あげの福袋 紅白なます しらたまぞうに 白玉雑煮	牛乳,油揚げ,鶏肉,大豆 かまぼこ	七分つき米,スパゲッティ さとう,でん粉,白玉もち	しょうが,たまねぎ,にんじん こんにゃく,たけのこ,いいたけ さやいんげん,だいこん きゅうり,れんこん,ねぎ こまつな	655 kcal 27.1 g 19.2 g 2.8 g
14 水	メープルトースト	★	さつまいもシチュー カレードレッシングサラダ みかんゼリー	牛乳,鶏肉,スキムミルク チーズ,粉寒天,粉ゼラチン	食パン,メープルシロップ 油,さつまいも,バター 小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,エリンギ もやし,キャベツ,きゅうり ホールコーン,みかんジュース	649 kcal 25.7 g 20.7 g 2.2 g
15 木	豚肉にんにくチャーハン	★	ジャンボぎょうざ(タレつき) ちゅうか 中華たまごスープ	豚肉,牛乳,レンズまめ 豆腐,わかめ,鶏卵	米,おおむぎ,油,ごま油 ぎょうざの皮,小麦粉 さとう,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,しいたけ,ねぎ えだまめ,白菜,にら,キャベツ もやし	616 kcal 24.8 g 21.2 g 2.4 g
16 金	ごはん 有機米	★	ひじきのふりかけ さけの塩焼き ごもく 五目きんぴら 豚汁	牛乳,ひじき,こんぶ 糸けずり,鶏肉 豆腐,みそ	米,油,さとう,ごま じゃがいも	ごぼう,にんじん,こんにゃく だいこん,ねぎ	602 kcal 32.8 g 17.2 g 2.6 g
19 月	世界の料理 メキシコ コッペパン	★	チリコンカン メキシカン風サラダ エビーシー ABCスープ	牛乳,豚肉,大豆 ひよこまめ	コッペパン,油,じゃがいも 小麦粉,さとう,オリーブ油 ワンタンの皮,マカロニ マヨネーズ	にんにく,にんじん,たまねぎ えだまめ,マッシュルーム しょうが,トマト,キャベツ きゅうり,ホールコーン,レモン	601 kcal 26.1 g 24.0 g 2.8 g
20 火	わかめ入り麦ごはん	★	ししゃものカレー揚げ はくさい 白菜のおひたし 沢煮椀	わかめ,牛乳,ししゃも 豚肉,生揚げ	米,おおむぎ,でん粉,油	白菜,もやし,こまつな だけのこ,えのきだけ にんじん,だいこん	600 kcal 28.3 g 19.5 g 2.6 g
21 水	五目うどん	★	ちくわのいそべ揚げ ツナサラダ くだもの(みかん)	鶏肉,油揚げ,牛乳,ちくわ あおのり,ツナ	油,さといも,うどん 小麦粉,さとう	ごぼう,にんじん,しいたけ だいこん,ねぎ,キャベツ 切干だいこん,きゅうり たまねぎ,みかん	632 kcal 30.7 g 24.4 g 2.9 g
22 木	とりめし	★	たまご焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,鶏卵 みそ	七分つき米,油,さとう ごま,じゃがいも	にんじん,ごぼう,しいたけ さやいんげん,たまねぎ えだまめ,もやし,こまつな えのきだけ,白菜,ねぎ	607 kcal 28.3 g 19.5 g 2.9 g
23 金	ツナコーンピラフ	★	とりにく 鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め はくさい ベーコンと白菜のスープ ぶどうゼリー	鶏肉,ツナ,牛乳,ベーコン 豚肉,粉寒天,粉ゼラチン	米,油,でん粉,じゃがいも さとう	たまねぎ,にんじん,ビーマン ホールコーン,グリンピース 白菜,こまつな,ぶどうジュース	635 kcal 24.3 g 18.6 g 2.4 g
26 月	きょうど料理 東京都 深川丼	★	こまつな 小松菜のサラダ あしたば入り豆腐ドーナツ	油揚げ,あさり,みそ 牛乳,豆腐	米,おおむぎ,さとう 油,小麦粉	しょうが,にんじん,たまねぎ ねぎ,こまつな,もやし キャベツ,レモン,あしたば	613 kcal 22.3 g 18.1 g 2.6 g
27 火	黒砂糖パン	★	くじらの竜田揚げ コールスローサラダ トマトシチュー	牛乳,くじら肉,豚肉 白いんげん豆	黒砂糖パン,でん粉,小麦粉 油,さとう,じゃがいも	だいこん,りんご,にんにく しょうが,キャベツ,きゅうり にんじん,ホールコーン たまねぎ,トマト	649 kcal 32.3 g 22.0 g 3.0 g
28 水	きょうど料理 熊本県 びりんめし	★	さばの塩焼き 太平燕	豆腐,鶏肉,油揚げ,牛乳 さば,豚肉,いか,うずら卵	米,油,さとう,春雨,ごま油	切干だいこん,ごぼう にんじん,たまねぎ,キャベツ だけのこ,きくらげ,しょうが ねぎ	601 kcal 30.0 g 23.2 g 2.8 g
29 木	ソフトめん ミートソース	★	こんにゃくサラダ りんごゼリー	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆 粉寒天,粉ゼラチン	ソフトめん,油,小麦粉 さとう,ごま油,ごま	たまねぎ,セロリー,にんじん マッシュルーム,トマト こんにゃく,きゅうり,もやし りんごジュース	640 kcal 25.5 g 18.5 g 4.1 g
30 金	あげパン(さとう)	★	にくだんご 肉団子のスープ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	コッペパン,油,さとう ごま油,でん粉,春雨	しょうが,ねぎ,にんじん たまねぎ,だけのこ,しいたけ こまつな,甘夏,りんご,黄桃	602 kcal 21.5 g 23.3 g 2.4 g

