



# 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、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、そうに 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、しいたけ 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、鮭、豚肉 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 チードソー ABCスープ	牛乳、豚肉、大豆 ひよこめ	コッペパン、油、じゃがいも 小麦粉、さとう、オリーブ油 ワナタンの皮、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 沢煮梅	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 たけのこ、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 切干しだいこん、きゅうり たまねぎ、みかん	632 kcal 30.7 g 24.4 g 2.9 g
22木	といてし	★	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	★	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、ピーマン ホールコーン、グリーンピース 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 びいんめし	★	さばの塩焼き タイビーエン 太平燕	豆腐、鶏肉、油揚げ、牛乳 さば、豚肉、いか、うすら卵	米、油、さとう、春雨、ごま油	切干しだいこん、ごぼう にんじん、たまねぎ、キャベツ たけのこ、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、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、たけのこ、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

