



1月分学校給食献立



2026年1月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
9 金	鮭と卵のあけぼのずし	○	雑煮 きのこ入りおひたし 菊花みかん	わかめ、鮭、鶏卵、牛乳、こんぶ、けずりぶし、鶏肉、油揚げ	米、さとう、ごま、油、トック、ごま油	にんじん、(干)しいたけ、白菜、こまつな、もやし、えのきたけ、みかん	614 kcal 27.7 g 19.1 g
13 火	麦ごはん	○	松風焼き 野菜のみそドレサラダ 沢煮椀	牛乳、鶏ひき肉、鶏胃(生)、鶏卵、油揚げ、けずりぶし、豚肉、生揚げ	米、おおむぎ、パン粉、ごま、さとう、油、ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、だいこん、もやし、こまつな、たけのこ(水煮)、えのきたけ、ごぼう	654 kcal 29.7 g 22.3 g
14 水	黒砂糖パン	○	さつまいもシチュー カレードレッシングサラダ くだもの(菊花ぼんかん)	牛乳、鶏肉、牛乳、スキムミルク、シュレッドチーズ	黒砂糖パン、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(缶)、ぼんかん	609 kcal 25.7 g 21.1 g
15 木	ごはん	○	魚のから揚げおろしぼん酢(さば) 世田谷育ち野菜のかまぼこ入りおひたし 卵と豆腐のみそ汁	牛乳、まさば、かまぼこ、けずりぶし、油揚げ、豆腐、鶏卵、生わかめ	米、でん粉、米粉、油、さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、レモン、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	660 kcal 31.5 g 25.8 g
16 金	チキンライス	○	じゃがいものハニーサラダ 卵とトマトのスープ	鶏肉、牛乳、豚肉、鶏卵	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、油、はちみつ、でん粉	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、キャベツ、セロリー、トマト(水煮)、パセリ	606 kcal 23.9 g 20.9 g
17 土	ごはん	○	麻婆豆腐 ブロッコリーの中華あえ みかんゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、粉寒天、粉ゼラチン	米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、みかんジュース、みかん(缶)	622 kcal 26.5 g 20.8 g
20 火	とりめし	○	天ぷら(わかさぎ) 野菜のごまだれかけ 豚汁	鶏肉、牛乳、わかさぎ、けずりぶし、豚肉、豆腐	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、小麦粉、ごま、じゃがいも	にんじん、ごぼう、しめじ、えだまめ(冷凍)、キャベツ、こまつな、だいこん、こんにゃく、ねぎ	619 kcal 29.4 g 19.5 g
21 水	コッペパン いちごジャム	○	カレーシチュー ビーンズサラダ くだもの(りんご)	牛乳、豚肉、粉チーズ、ひよこまめ、白いんげん豆、ツナ	コッペパン、いちごジャム、油、じゃがいも、バター、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、きゅうり、にんじん	655 kcal 24.9 g 25.2 g
22 木	パエリア	○	田舎風スープ フルーツヨーグルト	鶏肉、冷)えび、いか、あさり(缶詰、水煮)、牛乳、ベーコン、豚肉、白いんげん豆、プレーンヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム(缶)、にんじん、キャベツ、パセリ、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	622 kcal 27.9 g 16.2 g
23 金	麦ごはん	○	のりの佃煮 じゃがいもと鶏肉の変わりあえ 白菜のおひたし くだもの(はやか)	牛乳、ほしのり、鶏肉	米、おおむぎ、さとう、でん粉、油、じゃがいも	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、白菜、もやし、こまつな、みかん	612 kcal 22.7 g 16.5 g
26 月	ごはん	○	魚の塩焼き(さけ) 五目きんぴら すいとん	牛乳、鮭、豚肉、ちくわ、けずりぶし、鶏肉	米、油、さとう、ごま、小麦粉	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ピーマン、(干)しいたけ、だいこん、白菜、ねぎ、こまつな	634 kcal 31.4 g 14.7 g
27 火	ごはん	○	せかまいハンバーグ フライドポテト イタリアンサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、牛乳、鶏卵、あおのり	米、パン粉、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	659 kcal 25.7 g 25.6 g
29 木	みそ煮込みうどん	○	野菜のからししょうゆかけ さつまいも入り蒸しパン	けずりぶし、豚肉、油揚げ、牛乳、わかめ、鶏卵	さといも、うどん、さとう、小麦粉、バター、さつまいも	だいこん、ごぼう、にんじん、白菜、ねぎ、こまつな、もやし	614 kcal 26.8 g 19.7 g
30 金	あげパン(きなこ)	○	肉団子入り春雨スープ(うずら卵入り) わかめサラダ	きな粉、牛乳、鶏ひき肉、おから、鶏卵、うずら卵(水煮)、わかめ	ミルクパン、油、さとう、ごま油、でん粉、春雨、ごま	にんじん、(干)しいたけ、しょうが、えのきたけ、白菜、ねぎ、こまつな、もやし	605 kcal 25.6 g 25.6 g