



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	鮭と卵のあけぼのすし	○	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 野菜のみぞドレサラダ 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(菊花ぽんかん)	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(レトルト), ぽんかん	609 kcal 25.7 g 21.1 g
15 木	ごはん	○	魚のから揚げおろしほん酢(さば) 世田谷育ち野菜のかまぼこ入りおひたし 卵と豆腐のみぞ汁	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, ジャガイモ	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	水稻穀粒(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(レトルト), 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 プ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, プロッコリー, 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	水稻穀粒(七分つき米), 油, さとう, 小麦粉, ごま, ジャガイモ	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	水稻穀粒(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(レトルト), 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	○	せかいまいハンバーグ 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	○	野菜のからじょうゆかけ 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, 白菜, ねぎ, こまつな, もやし	605 kcal 25.6 g 25.6 g