

令和8年1月



学校給食予定献立表



=地図地図 =季節の食材
=行事給食 =郷土・外國文化

卒業学年のリクエスト献立が登場します。♥中3、♥小6です

※記載の栄養価は中学部の値です。（おおよそ小学校高学年＝×0.8、小学校低学年＝×0.7）

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のものになる 米・パン・麺・ 油・砂糖など	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ごはん (菜飯入りかけ) お正月献立	○	♡鮭の塩こうじ焼き 紅白なます ♡かぶの五目汁 栗きんとん	おかか ちりめんじゃこ 鮭 昆布 生揚げ みそ いんげん豆	かぶ葉 大根 にんじん ゆず にんじん かぶ ほうれん草 ねぎ	米 米油 砂糖 ごま 砂糖 こんにゃく さつまいも 砂糖 はちみつ 栗甘露煮	657 kcal 34.5 g 15.7 g 2.3 g
13 火	ごはん	○	♡豚肉のしょうが炒め ♡ごママヨ和え じゃがいものみそ汁 はるか	豚肉 わかめ みそ	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ はるか(日向夏)	米 米油 砂糖 かたくり粉 ヨネーズ 風味料(卵不使用) ごま じゃがいも 2.2 g	609 kcal 27.0 g 19.8 g 2.2 g
14 水	ごはん	○	麻婆豆腐 ♡春雨サラダ 青梗菜のスープ	豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ ロースハム	にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ にら きくらげ きゅうり にんじん とうもろこし もやし しめじ 青梗菜	米 米油 砂糖 かたくり粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま ごま油	701 kcal 32.8 g 26.0 g 2.9 g
15 木	ごはん 小正月1/15	○	♡鰯のゆずみそ焼き ひじきと大根のサラダ ♡かぼちゃのいとこ煮 沢煮椀	さわら みそ ひじき 小豆 豚肉	ゆず にんじん 水菜 切干大根 しょうが かぼちゃ ごぼう たけのこ ねぎ せり	米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	675 kcal 33.7 g 18.8 g 2.2 g
16 金	ハニーレモン トースト	○	♡チキンクリームシチュー ♡♡ブロッコリーのお浸し れんこんチップス	鶏肉 いんげん豆 牛乳	レモン果汁 しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 ブロッコリー もやし れんこん	パン バター はちみつ 砂糖 米油 ジャガいも ごま油 バター 薄力粉 砂糖 ごま 菜種油 砂糖	678 kcal 25.6 g 32.2 g 2.9 g
19 月	♡カレーうどん 毎月19日は食育の日！	○	わかめのごまドレサラダ フルーツみつ豆(黒糖寒天)	豚肉 鶏肉 わかめ 粉寒天 赤えんどう豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ 小松菜 きゅうり にんじん キャベツ しょうが かわづ缶(黄桃 白桃 りんご 洋梨 パイン)	うどん 米油 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま 砂糖	601 kcal 26.8 g 13.8 g 2.2 g
20 火	ごはん 二十日正月1/20	○	鯛大根 おかか和え さつまいものみそ汁 いちご	ぶり おかか 生揚げ みそ	大根 しょうが 白菜 にんじん 小松菜 えのき ねぎ いちご	米 砂糖 ごま油 砂糖 さつまいも 2.5 g	655 kcal 29.8 g 21.5 g 2.5 g
21 水	チキンライス	○	♡♡かぼちゃのチーズ焼き ♡もやしとピーマンのじゃこ和え ワインナーとかぶのスープ	鶏肉 ツナ チーズ ちりめんじゃこ ワインナー	しょうが にんにく 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ ワッショルーム グリーンペース もやし ピーマン 赤パプリカ にんじん かぶ	米 米粒麦 米油 バター 米油 ごま油 砂糖 ごま 3.4 g	668 kcal 28.7 g 25.8 g 3.4 g
22 木	ごはん	○	ジャンボ揚げぎょうざ からし和え ♡酸辣湯 ♡みかん	豚肉 木綿豆腐 卵	にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ にら れんこん 白菜 菜花 にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 にら みかん	米 ごま油 薄力粉 ぎょうざの皮 菜種油 2.0 g	701 kcal 23.4 g 24.0 g 2.0 g
23 金	ごはん	○	ふくさ卵(甘酢あん) 白菜の浅漬け 茎わかめの炒め煮 小松菜のみそ汁	鶏肉 卵 茎わかめ 油揚げ みそ	にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ 白菜 きゅうり しょうが こぼう にんじん 小松菜 玉ねぎ	米 米油 砂糖 砂糖 かたくり粉 しらたき 米油 砂糖 ごま 3.6 g	644 kcal 29.5 g 21.2 g 3.6 g
26 月	深川飯 東京都の郷土料理	○	春菊のツナ和え 鶏つくねの塩ちゃんこ汁 いよかん	あさり ツナ おかか 鶏肉 焼豆腐 みそ	ごぼう しょうが 春菊 にんじん キャベツ れんこん 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 にんじん 白菜 しめじ もやし にら いよかん	米 米粒麦 米油 砂糖 ヨネーズ 風味料(卵不使用) 砂糖 かたくり粉 しらたき	616 kcal 29.3 g 19.1 g 2.7 g
27 火	やってみよう！ ♡セルフ・リコンカント®ッカ 品川区・大田区の 姉妹都市：アメリカ	○	♡♡ポテトサラダ ♡野菜スープ 焼きりんご	大豆 豚肉 ロースハム ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし えのき にんじん ほうれん草 りんご 干しぶどう	パン オリーブ油 砂糖 砂糖 ヨネーズ 風味料(卵不使用) 砂糖 じゃがいも バター	611 kcal 22.9 g 25.1 g 2.8 g
28 水	ごはん 目黒区の友好都市：中国	○	家常豆腐(豚肉と生揚げのみそ炒め) さつまいものオイスター煮 ♡わかめスープ	豚肉 生揚げ みそ わかめ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ 干し椎茸 キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ	米 米油 砂糖 かたくり粉 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	708 kcal 28.8 g 22.3 g 2.9 g
29 木	ごはん 食事の基本：一汁三菜	○	銀だらの煮付け 千草和え 里いもと油揚げのうま煮 大根のみそ汁	ぎんだら 卵 油揚げ みそ	しょうが にんじん 小松菜 さやいんげん 大根 にんじん	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 米油 里いも 砂糖 3.2 g	712 kcal 29.7 g 28.5 g 3.2 g
30 金	ごはん 今も昔も人気献立	○	花野菜のおろしポン酢サラダ ♡豆乳ココアゼリー	豚肉 チーズ 白菜	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご きゅうり 大根 粉寒天 豆乳	米 米粒麦 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 オリーブ油 砂糖 砂糖	688 kcal 24.3 g 20.3 g 2.0 g
31 土	ごはん	○	♡鶏肉の唐揚げ ♡ひじきの鉄骨サラダ ♡かぼちゃのみそ汁 はれひめ(清見×わげん×宮川早生)	鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ みそ	しょうが にんにく 小松菜 にんじん しょうが かぼちゃ キャベツ	米 米油 菜種油 しらたき 砂糖 ごま はれひめ	664 kcal 31.8 g 21.2 g 2.3 g

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

月平均:エネルギー662kcal たんぱく質28.7g
脂質22.2g 塩分2.6g

料理名を横にたどると、使用食材がわかる表記になっています(食材数の関係で若干上下することがあります)。