



## 1月学校給食献立予定表



新宿区立江戸川小学校

令和8年

実施日	曜	献立名	材料名			栄養価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
9	金	牛乳 玉子ぞうすい 鮭の香味焼き れんこんサラダ 白玉おしるこ 鏡開き (11日)	牛乳 昆布 豆腐 卵 さけ みそ あすき	精白米 でんぶん 三温糖 さとう 油 白玉粉	にんじん 干しいたけ だいこん かぶ ほうれんそう こまつな 長ねぎ にんにく しうが キャベツ もやし みずな れんこん	653 kcal 32.5 g
13	火	牛乳 ごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜の酢みそあえ おひさまゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 粉寒天	精白米 さとう 油 こんにゃくじがいも	にんじん 干しいたけ こまつな キャベツ もやし オレンジジュース	602 kcal 23.9 g
14	水	牛乳 シュガートースト ポトフ フレンチサラダ いよかん	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト ひよこまめ	食パン バター グラニュー糖 油 じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ グリーンピース ほうれんそう もやし コーン いよかん	604 kcal 21.7 g
15	木	牛乳 ごはん つくねハンバーグ いた炒めなます じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 干ひじき みそ 油揚げ	精白米 油 パン粉 でんぶん ごま油 さとう じゃがいも	たまねぎ しそ葉 だいこん にんじん ごぼう はくさい えのき 長ねぎ	623 kcal 27.0 g
16	金	牛乳 焼きそば タラのチーズ包み揚げ はるさめサラダ	牛乳 豚肉 いか あおのり たら チーズ	油 中華めん 油 春巻きの皮 小麦粉 はるさめ さとう ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが しそ葉 きゅうり	638 kcal 34.3 g
19	月	牛乳 ごはん さばの塩焼き きりしまいん つけこじる 切干大根の煮付 吳汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	精白米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	切干大根 にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	601 kcal 28.8 g
20	火	牛乳 むぎ ごはん ヤンニヨムチキン ナムル わかめスープ 韓国の料理	牛乳 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぶん さとう ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき 長ねぎ	602 kcal 21.9 g
21	水	牛乳 とり 鶏ごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き トマトスープ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 フランクフルト チーズ 豚肉 レンズまめ	精白米 米粒麦 バター 油 じゃがいも マカロニ	ごぼう マッシュルーム グリンピース ブロッコリー たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト	604 kcal 25.4 g
22	木	ぶどうジュース 豆乳クリームパスタ トマトドレッシングサラダ 白インゲン豆のマフィン	ベーコン 鶏もも肉 豆乳 卵 豆乳 白いんげん	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう	ぶどうジュース にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えのき コーン もやし きゅうり キャベツ トマト	704 kcal 19.5 g
23	金	牛乳 ごはん イカのいそべ揚げ わかめサラダ 豚汁	牛乳 いか あおのり わかめ 豚肉 みそ	精白米 油 小麦粉 でんぶん さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	コーン きゅうり キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	627 kcal 27.0 g
26	月	牛乳 コッペパン いちごジャム くじらの童田揚げ ブロッコリーとキャベツのサラダ 野菜スープ 昔の給食	牛乳 くじら肉 ベーコン	コッペパン でんぶん 油 さとう じゃがいも	いちごジャム にんにく しょうが にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ えのき こまつな	570 kcal 28.5 g
27	火	牛乳 ごはん 生姜みそおでん せんべい汁 りんご 青森県の料理	牛乳 昆布 豆腐 竹輪 さつま揚げ はんべん みそ 鶏もも肉	精白米 さとう こんにゃく ちくわぶ 油 かやきせんべい	だいこん にんじん しょうが ごぼう えのき 長ねぎ りんご	576 kcal 22.3 g
28	水	牛乳 たこ飯 瀬戸揚げ せっかじる 石花汁 愛媛県の料理	牛乳 油揚げ たこ たら 豆腐 卵 みそ	精白米 もち米 でんぶん 油 こんにゃく さといも	干しこじたけ にんじん さやえんどう ごぼう 長ねぎ しょうが だいこん 万能ねぎ	625 kcal 30.2 g
29	木	牛乳 みそ煮込みうどん 愛知県の料理 キャベツのレモン和え 鬼まんじゅう	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ	うどん 油 さとう さつまいも 小麦粉 上新粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ レモン	553 kcal 20.9 g
30	金	牛乳 ごはん 北海道スープカレー ツナコーンサラダ きよみ 北海道の料理	牛乳 豚肉 鶏もも肉 青大豆 大豆 ツナ水煮	精白米 油 じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ トマト かぼちゃ にんにく しょうが セロリ にんじん エリンギ ブロッコリー こまつな キャベツ コーン きよみ	662 kcal 26.9 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

かつ 24日~30日は  
全国学校給食週間です

## 学校給食について知ろう!

1月分 一日あたりの平均  
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

616 26.1

650 26.0

