



1月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立花園小学校

| 実施日 | 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 | ごはん 牛乳 ポークストロガノフ ポテトサラダ りんご | 牛乳 豚肉 | 米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも | にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト缶 にんじん グリンピース きゅうり りんご | 653 kcal 20.6 g |
| 13 | 火 | 梅じゃこごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮物 はるさめサラダ | 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 生揚げ 豚肉 | 米 麦 白ごま さとう 油 はるさめ ごま油 | カリカリ梅干し たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん こまつな りょうとうもやし しょうが | 584 kcal 24.4 g |
| 14 | 水 | 年明けわかめうどん 牛乳 切り干し大根とひじきのサラダ 黒砂糖蒸しパン | 牛乳 かつお節 豚肉 板なしわかめ 油揚げ わかめ 芽ひじき | 冷凍うどん 油 さとう 小麦粉 黒砂糖 黒ごま | 干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり 切り干し大根 ホールコーン しょうが | 586 kcal 20.9 g |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳 ミナミカゴカマスの照り焼き いためなます 具だくさん汁 | 牛乳 ミナミカゴカマス 油揚げ かつお節 みそ | 米 さとう でんぷん ごま油 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも | しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ | 561 kcal 28.8 g |
| 16 | 金 | えびピラフ 牛乳 さつまいもチップスサラダ キャベツと豆腐のスープ | 牛乳 ベーコン ★むきえび 豚肉 豆腐 | 米 麦 バター 油 さつまいも さとう でんぷん | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ りょうとうもやし セロリ | 587 kcal 21.9 g |
| 19 | 月 | しょうゆラーメン 牛乳 わかめとツナのあえもの お豆かりんとう | 牛乳 豚肉 わかめ ツナ 大豆 | 冷凍ラーメン ごま油 油 さとう さつまいも でんぷん | しょうが にんにく にんじん たけのこ りょうとうもやし キャベツ 長ねぎ ほうれんそう 切り干し大根 こまつな ホールコーン | 601 kcal 26.0 g |
| 20 | 火 | ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー ポテトのハニーサラダ | 牛乳 豚肉 | 食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ | にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 582 kcal 19.4 g |
| 21 | 水 | キムチチャーハン 牛乳 ジャンボぎょうざ 五目スープ | 牛乳 豚肉 卵 豆腐 鶏肉 | 米 麦 油 白ごま ごま油 小麦粉 ぎょうざの皮 はるさめ | にんじん ピーマン キャベツ アレルゲンフリー白菜キムチ にら 長ねぎ しょうが にんにく りょうとうもやし 干ししいたけ こまつな | 635 kcal 25.0 g |
| 22 | 木 | 【カレーの日】 カレーライス 牛乳 じゃこサラダ いよかん | 牛乳 豚肉 ビザ用チーズ わかめ ちりめんじゃこ | 米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油 | にんにく たまねぎ にんじん こまつな りょうとうもやし キャベツ いよかん (オレンジ) | 679 kcal 24.2 g |
| 23 | 金 | ごはん 牛乳 ナガメバルのみぞれがけ 野菜のごま浸し すまし汁 | 牛乳 ナガメバル かつお節 昆布 豆腐 | 米 さとう でんぷん 白すりごま | だいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ | 551 kcal 21.8 g |
| 26 | 月 | 【全国学校給食週間始まり】 抹茶あげパン 牛乳 卵とコーンのスープ ポテトとひよこ豆のサラダ | 牛乳 ベーコン 卵 ひよこまめ | 油 コッペパン さとう でんぷん じゃがいも | にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな キャベツ | 584 kcal 19.3 g |
| 27 | 火 | 【タイムスリップ給食:昭和】 ごはん 牛乳 くじらの竜田あげ 野菜のポン酢和え 豆腐と小松菜のみそ汁 | 牛乳 くじら肉 かつお節 みそ 豆腐 わかめ | 米 油 でんぷん 小麦粉 さとう | しょうが はくさい こまつな にんじん りょうとうもやし かぼす だいこん ぶなしめじ 長ねぎ | 580 kcal 29.1 g |
| 28 | 水 | 【東京の郷土料理】 深川めし 牛乳 小松菜入り卵焼き ちゃんこ汁 津のかがやき | 牛乳 あさりむきみ 油揚げ 豚肉 卵 かつお節 昆布 生揚げ | 米 麦 油 さとう ごま油 こんにゃく | ごぼう しょうが グリンピース 干ししいたけ にんじん こまつな だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ 津のかがやき (オレンジ) | 587 kcal 27.6 g |
| 29 | 木 | スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ レモンスカッシュゼリー | 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 | スパゲッティ パター 油 さとう | にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ ホールトマト缶 きゅうり トマトジュース りょうとうもやし ホールコーン レモン果汁 | 620 kcal 25.7 g |
| 30 | 金 | 【全国学校給食週間終わる】 マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル フルーツヨーグルト | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 プレーンヨーグルト | 米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 | にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にら りょうとうもやし こまつな 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 | 639 kcal 25.7 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

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|------------------------|-----------------|--------------|
| 1月分 一日あたりの平均 | 602 | 24.0 |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |