

# [ 1 月 献立表 ]

2026年 1月

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	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	七草ご飯	○		精白米, 米粒麦, 白ごま	七草(フリーズドライ)	578 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏むね肉	三温糖, ジャガイモでん粉	しょうが	28.8 g
	関東風雑煮		鶏もも肉, 油あげ	白玉粉	にんじん, 大根, 小松菜	16.9 g
13 火	中華ご飯	○	豚ひき肉	精白米, 米粒麦, ごま油, 三温糖	たけのこ, にんじん, 干しいたけ	562 kcal
	じゃが芋ビーンズ		大豆	揚げ油, ジャガイモでん粉, ジャガイモ		23.2 g
	豆腐の中華スープ		鶏むね肉, 絹ごしどうふ	じゃがいもでん粉	しょうが, 根深ねぎ	19.0 g
14 水	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		561 kcal
	魚の味噌煮風		ハガツオ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	上白糖, ジャガイモでん粉	しょうが	26.3 g
	けんちん汁		生あげ	米ぬか油, ごま油	ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	19.4 g
15 木	麦ご飯	○		精白米, 押麦		599 kcal
	ヤンニヨムチキン		鶏もも肉	揚げ油, ジャガイモでん粉, 三温糖, 白ごま		23.1 g
	ゆで野菜				にんじん, キャベツ	19.9 g
	玉ねぎと小松菜の味噌汁			油あげ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	玉ねぎ, 小松菜	
16 金	きんぴらトースト	○	豚ひき肉, 大豆, チーズ	食パン, 米ぬか油, 三温糖, 白ごま, ごま油	ごぼう, にんじん	561 kcal
	ワンタンスープ		豚ひき肉	米ぬか油, ワンタンの皮, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 白菜, 緑豆もやし, 根深ねぎ, 小松菜	26.0 g
	りんご				りんご	24.3 g
17 土	カレーライス	○	鶏ひき肉	精白米, 押麦, 米ぬか油, 薄力粉, ジャガイも	にんにく, ジャガイモ, 玉ねぎ, にんじん	533 kcal
	手作り福神漬け			三温糖	きゅうり, 大根, ジャガイモ	17.7 g
						16.4 g
20 火	ツナトマトスパゲティ	○	ベーコン, ツナ油漬(レトルト)	米ぬか油, スパゲッティ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, トマト	620 kcal
	フレンチサラダ			米ぬか油	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	23.3 g
	マラーカオ		鶏卵, 牛乳	薄力粉, 三温糖, 米ぬか油, 黒ごま		25.1 g
21 水	麦ご飯	○		精白米, 押麦		571 kcal
	おかげふりかけ		かつお糸削り	白ごま, 三温糖		23.8 g
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏ひき肉, 大豆	米ぬか油, こんにゃく, ジャガイも, 三温糖, ジャガイもでん粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん	13.7 g
	豆腐とキャベツの味噌汁		木綿どうふ, 淡色辛みそ		玉ねぎ, キャベツ, 小松菜	
22 木	マーボー丼	○	豚ひき肉, 大豆, 淡色辛みそ, 木綿どうふ	精白米, 米粒麦, 米ぬか油, 三温糖, ジャガイもでん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 根深ねぎ, にら	610 kcal
	もやしのスープ			じゃがいもでん粉	しょうが, 緑豆もやし, 玉ねぎ	24.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト, 牛乳	上白糖	うんしゅうみかん缶詰, バインアップル缶詰	18.9 g
23 金	麦ご飯	○		精白米, 押麦		577 kcal
	魚の塩焼き		シルバー			30.3 g
	野菜の浅漬け			上白糖, 米ぬか油	キャベツ, にんじん, 緑豆もやし	16.7 g
	豚汁		豚かた肉, 大豆, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米ぬか油, ジャガイも, こんにゃく, ごま油	ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	
26 月	深川めし	○	あさり, 淡色辛みそ	精白米, 押麦, 米ぬか油, 三温糖	しょうが, ごぼう, 根深ねぎ, にんじん	620 kcal
	東京産の玉子焼き		鶏ひき肉, 鶏卵	米ぬか油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, 小松菜	32.2 g
	ちゃんこ汁		鶏もも肉, 生あげ, まだら	ごま油	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 白菜, 根深ねぎ	20.9 g
27 火	高野豆腐のそぼろ丼	○	凍りどうふ, 鶏ひき肉	精白米, 米粒麦, 米ぬか油, 上白糖	しょうが, 根深ねぎ, 干しいたけ, にんじん	586 kcal
	大根入りナムル			ごま油, 上白糖	大根, にんじん, 緑豆もやし	27.1 g
	具沢山味噌汁		鶏もも肉, 油あげ, 木綿どうふ, 淡色辛みそ	米ぬか油	ごぼう, にんじん, 白菜	19.5 g
28 水	コッペパン	○		コッペパン		545 kcal
	クリームシチュー		鶏もも肉, 牛乳	米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉, ジャガイも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ジャガイモ	20.8 g
	人参ドレッシングサラダ			米ぬか油	とうもろこし, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	22.0 g
29 木	野沢菜のチャーハン	○	豚ひき肉, わかめ, 鶏卵	精白米, 米粒麦, ごま油, 白ごま, 米ぬか油	しょうが, にんじん, のざわな漬, 根深ねぎ	517 kcal
	ポテトサラダ		青大豆	じゃがいも, 三温糖	にんじん, とうもろこし	19.2 g
	りんご				りんご	14.8 g
30 金	ゆかりご飯	○		精白米, 押麦	ゆかり	591 kcal
	鯨の竜田揚げ		くじら肉	揚げ油, ジャガイもでん粉	しょうが, にんにく, りんご	29.0 g
	もやしのごま酢和え			上白糖, 白りごま	にんじん, 緑豆もやし	18.1 g
	大根と油揚げの味噌汁		木綿どうふ, 油あげ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ		大根	