



令和8年

## 1月給食こんだて表



新宿区立落合第一小学校

とうきょうとさん しよくざい かせん ひ  
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲み物 食具	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9 金	牛乳 スプーン	七草茶づけ ちくぜん煮 お豆のかりんとう	牛乳・鶏肉・ちくわ 大豆・豆乳	米・こんにやく 麦・でんぶん さつまいも・油 さとう	せり・なすな・ごぼう はこべら・すずな・すずしろ ほとけのざ・ <u>長ねぎ</u> ・ごぼう にんじん・たけのこ水煮 干しいいたけ・さやいんげん	616	24.7
13 火	牛乳 箸	とり肉うどん 大根とかぶの土佐づけ 白玉しるこ	牛乳・鶏肉・油揚げ 糸けすり・あずき 豆腐	うどん・さとう でんぶん・油 白玉粉	たまねぎ・にんじん・長ねぎ <u>こまつな</u> ・かぶ・しょうが レモン・ <u>だいこん</u>	575	25.5
14 水	牛乳 スプーン	マーボー丼 キャベツとり肉の中華あえ 中華スープ	牛乳・豚肉・みそ 豆腐・鶏肉・わかめ	米・麦・さとう 油・でんぶん ごま油・春雨	にんにく・しょうが・にら たけのこ水煮・にんじん 干しいいたけ・ <u>チンゲンサイ</u> キャベツ・たまねぎ・長ねぎ	616	29.0
15 木	牛乳 フォーク	米粉のミックスパン フレンチエッグ 野菜スープ くだもの（みかん）	牛乳・ハム・卵・豚肉 生クリーム・チーズ	米粉ミックスパン じゃがいも・油 バター	パセリ・にんにく・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・みかん キャベツ	583	29.0
16 金	牛乳 箸	ごはん 赤魚の煮付け すりごまあえ おろし汁	牛乳・赤魚・豆腐 鶏肉	米・こんにやく さとう・すりごま でんぶん	しょうが・長ねぎ・ <u>だいこん</u> にんじん・ほうれんそう えのきたけ・ <u>こまつな</u>	560	26.3
19 月	牛乳 箸	ごはん おでん 白菜ともやしのゆずドレッシング 白いんげん豆の一口揚げ	牛乳・昆布・つみれ ちくわ・さつま揚げ がんもどき 白いんげん豆	さとう・ちくわぶ こんにやく・米 じゃがいも・油 きょうざの皮	にんじん・ <u>だいこん</u> ・はくさい もやし・にんにく・ゆず	592	21.3
20 火	牛乳 フォーク	オムチキライス 冬野菜のサラダ コーンポタージュスープ くだもの（いちご）	牛乳・鶏肉・卵 生クリーム	米・麦・油 <u>さつまいも</u> オリーブ油 さとう・小麦粉	トマトジュース・たまねぎ にんじん・マッシュルーム水煮 ピーマン・カリフラワー <u>ブロッコリー</u> ・にんにく・セロリ クリームコーン・パセリ・いちご	623	25.2
21 水	牛乳 箸	里芋ごはん 焼きししゃも ほうれん草とかまぼこのあえもの 三平汁	牛乳・鶏肉・油揚げ ししゃも・鮭・豆腐 みそ	米・さといも さとう	にんじん・ <u>ほうれんそう</u> キャベツ・ごぼう・長ねぎ しょうが・ <u>だいこん</u>	586	34.8
22 木	牛乳 フォーク	しょうゆラーメン スウィートチップサラダ バスクチーズケーキ	牛乳・豚肉・チーズ 生クリーム・卵	中華麺・油 でんぶん・ごま油 さとう・小麦粉 <u>さつまいも</u>	にんにく・しょうが・長ねぎ もやし・にんじん・メンマ ホールコーン・ <u>こまつな</u> キャベツ・きゅうり・たまねぎ	658	22.3
23 金	牛乳 箸	ごはん かみかみ昆布ふりかけ 五目うま煮 くだもの（オレンジ）	牛乳・じゃこ・塩昆布 糸けすり・みそ 生揚げ・豚肉	米・さとう・油 こんにやく さといも	ごぼう・にんじん・たまねぎ オレンジ	604	25.6
26 月	麦茶	わかめおにぎり さばの塩焼き 即席漬 豚汁	たきこみわかめ・さば 豚肉・油揚げ・豆腐 みそ	米・こんにやく 油・さといも	はくさい・にんじん・ごぼう 長ねぎ・ <u>だいこん</u>	574	28.4
27 火	スキムミルク フォーク	ちょっと大きなコッペパン りんごジャム くじら揚げ キャベツスープ	スキムミルク・くじら ベーコン	コッペパン・油 さとう じゃがいも	セロリ・にんじん・たまねぎ にんにく・キャベツ りんごジャム	591	30.5
28 水	牛乳 箸	五目ソフトめん ちくわの天ぷら 湯葉入りサラダ	牛乳・鶏肉・油揚げ ちくわ・あおのり 湯葉・くきわかめ ツナ	ソフトめん・油 小麦粉・さとう ごま油	たけのこ水煮・にんじん 長ねぎ・もやし・キャベツ	567	27.5
29 木	牛乳 フォーク	カレーライス 野菜の甘酢あえ くだもの（りんご）	牛乳・ベーコン 豚肉	米・麦・油 じゃがいも 小麦粉・さとう	にんにく・たまねぎ・セロリ にんじん・りんご・しょうが グリーンピース・キャベツ きゅうり	683	19.5
30 金	牛乳 スプーン	きな粉あげパン 卵雑煮 きゅうりと大根のしらすあえ	牛乳・きな粉・豆腐 鶏肉・卵・しらす干し	ミルクパン・油 ごま油・さとう 白玉粉・小麦粉	干しいいたけ・にんじん はくさい・長ねぎ・ <u>こまつな</u> <u>だいこん</u> ・きゅうり	566	22.9
1月分 一日あたりの平均						600	26.2
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準						650	26.0

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