

1月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立落合第二小学校

日	曜日	主食	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	I摂キ - たんぱく質
9	金	ナンピザ コールスローサラダ 冬野菜のポトフ	○	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ,鶏もも肉	ナン,油,さとう,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),ビーマン,キャベツ,にんじん,きゅうり,カリフラワー,ブロッコリー	577 kcal 26.0 g
13	火	わかめうどん ちくぜん煮 ミニお汁粉 鏡開きメニュー	○	牛乳,豚かた肉,油揚げ,カットわかめ(乾),鶏もも肉,焼き竹輪,あずき(乾),豆腐	うどん,油,さとう,こんにゃく,さといも,白玉粉	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,ごぼう,たけのこ(水煮),さやいんげん	584 kcal 26.5 g
14	水	チキンライス グリーンサラダ クリームシチュー	○	牛乳,鶏もも肉,生クリーミー,調理用牛乳	精白米,米粒麦,バター,油,さとう,小麦粉,じゃがいも	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),グリンピース(冷凍),きゅうり,キャベツ,にんにく,ホールコーン,ぶなしめじ	596 kcal 19.0 g
15	木	ごまご飯 松風焼き きんぴられんこん 鯛のすまし汁	小正月	牛乳,鶏ひき肉(もも),豚ひき肉,豆腐,卵,淡色辛みそ,まだい角切	精白米,米粒麦,ごま,三温糖,ごま油,さとう	長ねぎ,れんこん,にんじん,ごぼう,えのきだけ,こまつな	576 kcal 25.9 g
16	金	ぞうすい チーズ餅 野菜の煮びたし みかん	○	牛乳,むきえび,鶏もも肉,卵,かつお加工品(かつお節),プロセスチーズ,焼きのり,油揚げ	精白米,もち,三温糖	にんじん,干ししいたけ,だいこん,長ねぎ,万能ねぎ,はくさい,ほうれんそう,みかん	608 kcal 26.5 g
19	月	ソースカツ丼 ほうれん草とえのきのおひたし 具だくさん汁	○	牛乳,豚肩ロース,卵,かつお中厚けずり節,豚かた肉,赤色辛みそ,淡色辛みそ,油揚げ	精白米,米粒麦,揚げ油,小麦粉,パン粉(乾),油,こんにゃく,じゃがいも	えのきだけ,ほうれんそう,りょくとうもやし,ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	652 kcal 25.6 g
20	火	メロンパン チキンサラダ ペイザンスープ	○	牛乳,卵,調理用牛乳,鶏若鶏肉ささ身,ベーコン	ミルクパン,バター,さとう,小麦粉,油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり,赤パプリカ,セロリ,たまねぎ,にんにく,こまつな	640 kcal 24.1 g
21	水	カレーライス コーンサラダ りんごゼリー	○	牛乳,豚かた肉,レンズまめ(乾),粉寒天	精白米,米粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな,りょくとうもやし,ホールコーン,りんご,りんごジュース	584 kcal 26.5 g
22	木	ご飯 寒ブリの照り焼き プロッコリーのおかかあえ かきたまスープ/スイートスプリング	○	牛乳,ぶり,かつお薄けずり節,卵	精白米,さとう,でんぶん	しょうが,プロッコリー,にんじん,キャベツ,にんにく,たまねぎ,長ねぎ,ほうれんそう,スイートスプリング	587 kcal 27.8 g
23	金	キムチチャーハン わかさぎの磯部揚げ トックスープ	○	牛乳,豚かた肉,わかさぎ,あおのり,鶏もも肉	精白米,米粒麦,油,揚げ油,小麦粉,でんぶん,トック,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,白菜キムチ,にら,はくさい,だいこん,干ししいたけ,長ねぎ	599 kcal 24.2 g
26	月	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 小松菜ケーキ	↑	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),卵,調理用牛乳	スパゲッティ,油,さとう,小麦粉,バター	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),ホールトマト(缶),パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,こまつな	647 kcal 25.5 g
27	火	ご飯 擬製豆腐 小松菜のおひたし きりたんぽ汁/津の輝き	○	牛乳,豚ひき肉,ひじき(乾),押し豆腐,卵,鶏もも肉	精白米,油,さとう,でんぶん,こんにゃく,きりたんぽ	にんじん,長ねぎ,キャベツ,こまつな,りょくとうもやし,ごぼう,まいだけ,津の輝き	606 kcal 23.3 g
28	水	麦ご飯/ひじきぶりかけ 鯨の竜田揚げ 磯和え 実だくさん汁	○	牛乳,芽ひじき(乾),粉かつお,くじら肉,刻みのり,豚かた肉,豆腐,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,さとう,揚げ油,でんぶん,小麦粉,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,にんじん,ごぼう,たまねぎ	600 kcal 30.5 g
29	木	麦ご飯 鮭の塩焼き かぶときゅうりの浅漬け 豚汁	○	牛乳,甘塩鮭,かつお中厚けずり節,豚かた肉,豆腐,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,油,じゃがいも(皮つき,生)	かぶ,きゅうり,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,こまつな	535 kcal 28.5 g
30	金	深川めし おでん 即席漬け	○	牛乳,あさりむきみ(レトルト),淡色辛みそ,刻みのり,かつお中厚けずり節,結び昆布,さつま揚げ,揚げボール,焼き竹輪,はんぺん,うずら卵	精白米,米粒麦,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも,ちくわぶ,ごま	ごぼう,長ねぎ,だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり	567 kcal 28.6 g
31	土	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ 和風ドレッシングサラダ 吉野汁	○	牛乳,鶏もも肉,かつお中厚けずり節,鶏もも肉,豆腐	精白米,米粒麦,揚げ油,でんぶん,油,ごま油,こんにゃく	ゆかり,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,長ねぎ,こまつな	577 kcal 23.3 g
①学校行事や食材費等の都合により献立の変更をすることがあります。						1月 1日当たりの平均	600 25.3
②1月24日から1月30日は学校給食週間です。昔給食から郷土料理・麺料理を提供します。						3.4学年1人1回当たりの学校給食基準	650 26.0