



# 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<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1人1日<br>たんぱく質      |
|----|----|---|----|--|--|---|--------------------|
| 9  | 金  | ナンピザ<br>コールスローサラダ<br>冬野菜のポトフ                        | ○  | 牛乳,ベーコン,ピザ用<br>チーズ,鶏もも肉  | ナン,油,さとう,じゃがい<br>も                                 | にんにく,たまねぎ,マッシュル<br>ーム(レトルト),ピーマン,キャベツ,<br>にんじん,きゅうり,カリフラワー,<br>ブロッコリー               | 577 kcal<br>26.0 g |
| 13 | 火  | わかめうどん<br>ちくぜん煮<br>ミニお汁粉<br><b>鏡開きメニュー</b>          | ○  | 牛乳,豚かた肉,油揚げ,<br>カットわかめ(乾),鶏も<br>も肉,焼き竹輪,あずき<br>(乾),豆腐                              | うどん,油,さとう,こん<br>にゃく,さといも,白玉粉                       | 干しいたけ,にんじん,たまねぎ,<br>長ねぎ,ごぼう,たけのこ(水煮),さ<br>やいんげん                                     | 584 kcal<br>26.5 g |
| 14 | 水  | チキンライス<br>グリーンサラダ<br>クリームシチュー                       | ○  | 牛乳,鶏もも肉,生クリー<br>ム,調理用牛乳  | 精白米,米粒麦,バター,<br>油,さとう,小麦粉,じゃが<br>いも                | トマトジュース,にんじん,たまねぎ,<br>マッシュルーム(レトルト),グリーン<br>ピース(冷凍),きゅうり,キャベツ,<br>にんにく,ホールコーン,ぶなしめじ | 596 kcal<br>19.0 g |
| 15 | 木  | ごまご飯<br>松風焼き<br>きんぴられんこん<br>鯛のすまし汁<br><b>小正月</b>    | ○  | 牛乳,鶏ひき肉(もも),<br>豚ひき肉,豆腐,卵,淡色辛<br>みそ,まだい角切  | 精白米,米粒麦,ごま,三温<br>糖,ごま油,さとう                         | 長ねぎ,れんこん,にんじん,ごぼ<br>う,えのきたけ,こまつな  | 576 kcal<br>25.9 g |
| 16 | 金  | そうすい<br>チーズ餅<br>野菜の煮びたし<br>みかん                      | ○  | 牛乳,むきえび,鶏もも肉,<br>卵,かつお加工品(かつお<br>節),プロセスチーズ,焼き<br>のり,油揚げ                           | 精白米,もち,三温糖   | にんじん,干しいたけ,だいこん,<br>長ねぎ,万能ねぎ,はくさい,ほうれ<br>んそう,みかん                                    | 608 kcal<br>26.5 g |
| 19 | 月  | ソースカツ丼<br>ほうれん草とえのきのおひたし<br>具だくさん汁                  | ○  | 牛乳,豚肩ロース,卵,かつ<br>お中厚けすり節,豚かた<br>肉,赤色辛みそ,淡色辛み<br>そ,油揚げ                              | 精白米,米粒麦,揚げ油,小<br>麦粉,パン粉(乾),油,こ<br>んにゃく,じゃがいも       | えのきたけ,ほうれんそう,りょく<br>とうもやし,ごぼう,にんじん,だい<br>こん,たまねぎ,長ねぎ                                | 652 kcal<br>25.6 g |
| 20 | 火  | メロンパン<br>チキンサラダ<br>パイザンヌスープ                         | ○  | 牛乳,卵,調理用牛乳,鶏若<br>鶏肉ささ身,ベーコン  | ミルクパン,バター,さと<br>う,小麦粉,油,じゃがいも                      | キャベツ,にんじん,きゅうり,赤パ<br>プリカ,セロリ,たまねぎ,にんに<br>く,こまつな                                     | 640 kcal<br>24.1 g |
| 21 | 水  | カレーライス<br>コーンサラダ<br>りんごゼリー                          | ○  | 牛乳,豚かた肉,レンズま<br>め(乾),粉寒天   | 精白米,米粒麦,油,小麦<br>粉,じゃがいも,さとう                        | にんにく,たまねぎ,にんじん,こま<br>つな,りょくとうもやし,ホール<br>コーン,りんご,りんごジュース                             | 584 kcal<br>26.5 g |
| 22 | 木  | ご飯<br>寒ブリの照り焼き<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>かきたまスープ/スイートスプリング | ○  | 牛乳,ぶり,かつお薄けす<br>り節,卵   | 精白米,さとう,でんぷん                                       | しょうが,ブロッコリー,にんじん,<br>キャベツ,にんにく,たまねぎ,長ね<br>ぎ,ほうれんそう,スイートスプリ<br>ング                    | 587 kcal<br>27.8 g |
| 23 | 金  | キムチチャーハン<br>わかさぎの磯部揚げ<br>トックスープ                     | ○  | 牛乳,豚かた肉,わかさぎ,<br>あおのり,鶏もも肉   | 精白米,米粒麦,油,揚げ<br>油,小麦粉,でんぷん,トッ<br>ク,ごま油             | にんにく,しょうが,にんじん,たま<br>ねぎ,白菜キムチ,にら,はくさい,<br>だいこん,干しいたけ,長ねぎ                            | 599 kcal<br>24.2 g |
| 26 | 月  | スパゲッティミートソース<br>フレンチサラダ<br>小松菜ケーキ                   | ○  | 牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),<br>卵,調理用牛乳  | スパゲッティ,油,さとう,<br>小麦粉,バター                           | にんにく,セロリ,にんじん,たまね<br>ぎ,マッシュルーム(レトルト),ホー<br>ルトマト(缶),パセリ,キャベツ,き<br>ゅうり,ホールコーン,こまつな    | 647 kcal<br>25.5 g |
| 27 | 火  | ご飯<br>擬製豆腐<br>小松菜のおひたし<br>きりたんぽ汁/津の輝き               | ○  | 牛乳,豚ひき肉,ひじき<br>(乾),押し豆腐,卵,鶏もも<br>肉   | 精白米,油,さとう,でんぷ<br>ん,こんにゃく,きりたん<br>ぽ                 | にんじん,長ねぎ,キャベツ,こまつ<br>な,りょくとうもやし,ごぼう,まい<br>たけ,津の輝き                                   | 606 kcal<br>23.3 g |
| 28 | 水  | 麦ご飯/ひじきふりかけ<br>鯨の竜田揚げ<br>磯和え<br>実だくさん汁              | ○  | 牛乳,芽ひじき(乾),粉か<br>つお,くじら肉,刻みのり,<br>豚かた肉,豆腐,赤色辛み<br>そ,淡色辛みそ                          | 精白米,米粒麦,さとう,揚<br>げ油,でんぷん,小麦粉,<br>油,こんにゃく,じゃがい<br>も | しょうが,キャベツ,りょくとうも<br>やし,こまつな,にんじん,ごぼう,<br>たまねぎ                                       | 600 kcal<br>30.5 g |
| 29 | 木  | 麦ご飯<br>鮭の塩焼き<br>かぶときゅうりの浅漬け<br>豚汁                   | ○  | 牛乳,甘塩鮭,かつお中厚<br>けすり節,豚かた肉,豆腐,<br>赤色辛みそ,淡色辛みそ                                       | 精白米,米粒麦,油,じゃが<br>いも(皮つき,生)                         | かぶ,きゅうり,にんじん,だいこ<br>ん,ごぼう,長ねぎ,こまつな  | 535 kcal<br>28.5 g |
| 30 | 金  | 深川めし<br>おでん<br>即席漬け                                 | ○  | 牛乳,あさりむきみ(イト),<br>淡色辛みそ,刻みのり,かつ<br>お中厚けすり節,結び昆布,<br>さつま揚げ,揚げボール,焼<br>き竹輪,はんぺん,うすら卵 | 精白米,米粒麦,油,さと<br>う,こんにゃく,じゃがい<br>も,ちくわぶ,ごま          | ごぼう,長ねぎ,だいこん,にんじ<br>ん,キャベツ,きゅうり   | 567 kcal<br>28.6 g |
| 31 | 土  | ゆかりごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>和風ドレッシングサラダ<br>吉野汁             | ○  | 牛乳,鶏もも肉,かつお中<br>厚けすり節,鶏もも肉,豆<br>腐  | 精白米,米粒麦,揚げ油,で<br>んぷん,油,ごま油,こんに<br>ゃく               | ゆかり,しょうが,キャベツ,きゅ<br>うり,にんじん,長ねぎ,こまつな  | 577 kcal<br>23.3 g |

◎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。

|                     |     |      |
|---------------------|-----|------|
| 1月 1日当たりの平均         | 600 | 25.3 |
| 3,4学年1人1回当たりの学校給食基準 | 650 | 26.0 |