

# 1月こんだて表



2026年 1月

第二葛西小学校

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 食塩相当量
9 金	スパゲティ キノコクリームソース	○		スパゲッティ, サラダ油		612 kcal
	グリーンサラダ		ベーコン, 鶏こま肉, むきえび, 調理用牛乳, 豆腐, 生クリーム	オリーブ油, サラダ油, バター, 米粉	玉葱, にんじん, えのきたけ, エリンギ, (冷)コーン	25.3 g
	手作りスコーン			ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, 玉葱	26.1 g
			調理用牛乳, 粉チーズ	強力粉, 小麦粉, 三温糖, バター	干しうど	1.5 g
13 火	みそ焼きおにぎり	○	かつお節, みそ	米, 麦, さとう		624 kcal
	わかさぎのアーモンド揚げ		わかさぎ	でん粉, アーモンド粉, 揚げ油		25.5 g
	小松菜とはんぺんのすまし汁		かまぼこ(卵無), 豆腐, あられはんぺん(卵無)		にんじん, だいこん, 玉葱, ねぎ, こまつな	13.1 g
	★白玉しるこ		豆腐, 小豆	白玉粉, さとう		1.4 g
14 水	ビビンバ	○		米, 麦		624 kcal
	たまごスープ		豚ひき肉, みそ	油, さとう, 白ごま, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, こまつな, もやし, たけのこ缶, 白菜キムチ漬け	23.5 g
	ファチエ		豆腐, たまご, ワカメ	油, 緑豆はるさめ, でん粉	しょうが, にんにく, 玉葱, ねぎ	19.9 g
				さとう	パイン缶, もも缶, みかん缶, バナナ	2.3 g
15 木	祝い飯★	○		米, 黒米, 黒ごま		574 kcal
	サメの揚げ煮		サメ切り身	でん粉, 揚げ油	しょうが	30.4 g
	三色サラダ		しらす干し, たまご	さとう, サラダ油	だいこん, にんじん, もやし	18.0 g
	けんちん汁		鶏こま肉, 豆腐, 油揚げ	サラダ油, さといも	干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, まいたけ, こまつな	2.1 g
	みかん				みかん	
16 金	魚介マーボー丼	○	鶏ひき肉, まぐろ缶, エビ, イカ, あさり缶, 大豆, 豆腐	米, 麦, 油, 三温糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ缶	590 kcal
	春雨スープ		鶏ひき肉	サラダ油, 緑豆はるさめ, ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 黒きくらげ, こまつな	25.4 g
	かぶときゅうりの胡麻酢あえ			三温糖, 白すりごま, 白ごま	かぶ, きゅうり	18.2 g
	清美オレンジ				清美オレンジ	2.2 g
17 土	手作りツナオニオンパン	○	ベーコン, まぐろ缶	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, 油	玉葱, こまつな	589 kcal
	ポークシチュー		豚こま肉, ベーコン, 調理用牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	サラダ油, ジャガイモ, グラニュー糖, バター, 米粉	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶, マッシュルーム缶, バセリ	25.0 g
	小松菜のごま酢和え		ちりめんじゃこ	白ごま, 三温糖	こまつな, もやし, だいこん, にんじん, (冷)コーン	22.2 g
	ポンカン				ポンカン	2.1 g
20 火	ご飯	○		米, 麦		583 kcal
	☆鶏ちゃん		鶏こま肉, 赤みそ	じゃがいも, サラダ油, さとう	玉葱, にんじん, キャベツ, しょうが, にんにく	25.1 g
	ごまドレサラダ		ちりめんじゃこ	さつまいも, 揚げ油, ねりごま, 白すりごま, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	15.9 g
	五目スープ		ベーコン, 焼き竹輪, 大豆, ワカメ	白ごま	玉葱, はくさい, こまつな	2.2 g
	バナナ				バナナ	
21 水	◎キムチご飯	○	豚ひき肉	米, 麦, ごま油, 白ごま	白菜キムチ漬け, にんじん, 葉ねぎ	583 kcal
	◎海鮮チジミ		豚こま肉, まだこ, ピザチーズ, たまご	じゃがいも, サラダ油, 米粉, ごま油	わけぎ, こねぎ, トマト缶	24.2 g
	◎テグタンスープ		豚ひき肉, たまご	油, 白ごま	にんじん, だいこん, ねぎ, みつば,	20.6 g
	ポンカン				ぽんかん	2.8 g
22 木	★小江戸カレーライス	○		米, 麦		656 kcal
	だいこんサラダ		鶏こま肉, 粉チーズ, ヨーグルト(無糖)	サラダ油, さつまいも, バター, 米粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, (冷)コーン, トマト缶, こまつな	19.2 g
	フルーツポンチ			じやがいも, 揚げ油, サラダ油, 三温糖	だいこん, きゅうり, にんじん, しそ葉, 梅干し	18.0 g
			粉寒天	くり甘露煮, 三温糖	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, バナナ, りんごジュース	1.6 g





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 食塩相当量
23 金	切干焼きそばパン	○	豚ひき肉	コッペパン, 油	切干しだいこん, にんじん, 玉葱, キャベツ	611 kcal
	あげパン(きなここあ)『6年』		きなこ	コッペパン, 揚げ油, さとう		22.6 g
	ポークビーンズ		豚こま肉, ベーコン, 大豆	サラダ油, ジャガイモ, オリーブ油, バター, 米粉, ごま油, 白ごま	玉葱, にんじん, トマト缶, にんにく	27.7 g
	わかめサラダ		ワカメ	三温糖, ごま油, 白ごま	きゅうり, キャベツ, (冷)コーン, にんじん, 玉葱	1.7 g
26 月	ご飯 『*全国学校給食週間』	○		米, 麦		578 kcal
	のりとひじきのつくだ煮		焼きのり, ひじき	さとう		19.7 g
	おみくじこまつなコロッケ		鶏ひき肉, うずら卵(水煮缶), ウィンナー, プロセスチーズ	油, ジャガイモ, 三温糖, 米粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, 玉葱, こまつな	17.9 g
	かぶのサラダ		塩昆布	ごま油, さとう	かぶ(葉なし), にんじん, きゅうり, 玉葱	1.7 g
	ビーフンスープ		豚こま肉, 豆腐, ワカメ	サラダ油, ピーフン	玉葱, こまつな	
27 火	麦ごはんおにぎり 『*』	○		米, 麦, 白ごま		575 kcal
	さかなの塩麹焼き		マス切り身			28.5 g
	たくあんあえ		かつお節	白ごま	たくあん漬け, こまつな, だいこん	14.4 g
	大豆入りみそ汁		煮干し粉, 油揚げ, みそ, ワカメ	ジャガイモ	にんじん, 玉葱, えのき	2.2 g
	バナナ				バナナ	
28 水	麦ご飯 『*』	○		米, 麦		594 kcal
	スズキのハンバーグ		すずきみじん切り, 鶏ひき肉, ひじき, 豆腐, 凍り豆腐	でん粉	にんにく, 玉葱	26.6 g
	ボイルキャベツ添え				キャベツ, にんじん	18.2 g
	三色ポテト		ダイスチーズ, 調理用牛乳	ジャガイモ, バター	(冷)コーン, にんじん, こまつな	1.5 g
	トマトスープ		ベーコン, 大豆	オリーブ油, さとう	にんにく, にんじん, 玉葱, エリンギ, セロリ, トマト缶	
29 木	つけカレーうどん 『*』	○	鶏こま肉, かまぼこ(卵無し), 生揚げ, むきエビ	冷凍うどん, サラダ油, 三温糖	こまつな, しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ねぎ	602 kcal
	カルシウムたこ焼くん		まだこ, さくらえび(干し), あおのり, ちりめんじゃこ, プロセスチーズ, かつお節, きざみのり	ジャガイモ, でん粉, 揚げ油, さとう, 白すりごま	こまつな	28.9 g
	ごもくあえ		まぐろ缶, たまご	緑豆はるさめ, さとう, 三温糖, ごま油, 白ごま, 白すりごま	にんじん, もやし, キャベツ	21.4 g
	りんご				りんご	2.4 g
30 金	小松菜ビスキュイパン 『*』	○	たまご	無塩パン, バター, さとう, 米粉, アーモンド粉	いちごジャム, こまつな	575 kcal
	ガーリックトースト			ソフトフランスパン, オリーブ油, バター	にんにく, バセリ	29.8 g
	豆腐のトマト炒め		ベーコン, 鶏こま肉, あさり缶, 豆腐, たまご, うずら卵(水煮缶)	サラダ油, でん粉, バター	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, はくさい, トマト缶, マッシュルーム缶, こまつな	28.6 g
	エリンギとレバーのサラダ		豚レバー	サラダ油, さとう, 白ごま, でん粉, 揚げ油	エリンギ, キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん, (冷)コーン, 玉葱, しょうが, にんにく	1.8 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026.01

### ★行事食

13日鏡開き(11日)・・・おしるこ

15日小正月・・・お祝い料理

22日カレーの日・・・小江戸「川越」のさつま芋カレーです。

### ☆郷土料理

20日「岐阜県」鶏ちゃん(鶏肉のみそ炒め)

### ◎世界の料理『韓国』

14日ビビンバ・スープ・ファチエ(フルーツポンチ)

21日キムチご飯・海鮮チジミ・テグタンスープ

\*\*全国学校給食週間(1月24日から30日)

26日お楽しみ『おみくじコロッケ』 27日『初めての給食』

28日東京湾でとれた『スズキのハンバーグ』

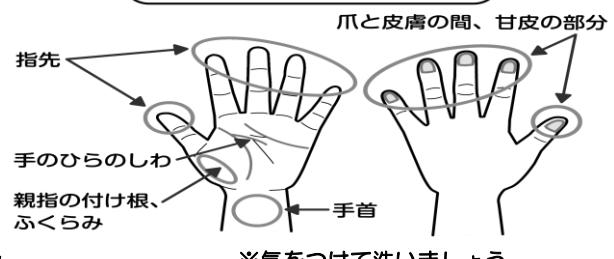
29日と30日『江戸川産小松菜』を使ったメニューです。

『6年』と書いてあるメニューは6年生からのリクエストメニューです。

各クラスからベスト3を聞きました。2月と3月も出します。お楽しみに！



### 洗い残しの多い部分



※気をつけて洗いましょう