

令和8年1月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名		主な使用食材		
				赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える
9	金	牛乳	ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、じゃがいも、バター、小麦粉、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
			ゴマドレサラダ		白ごま、油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、玉ねぎ
			みかん			みかん
13	火	牛乳	★鏡開き献立★			しょうが、かんぴょう、こまつな
			鶏と卵のそぼろ丼	鶏肉、たまご	米、麦、油、三温糖、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ
			けんちん汁	木綿豆腐	油、こんにゃく、さといも、ごま油	
			おしろこ	小豆、絹ごし豆腐	三温糖、白玉粉	
14	水	牛乳	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン、油、三温糖、グラニュー糖	
			コーンサラダ		白ごま、油、ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン
			クリームシチュー	鶏肉、牛乳、豆乳、大豆	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ
15	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			さばのごまみそ焼き	サバ、みそ	三温糖、でん粉、白ごま	しょうが
			さつま芋とじゃこのみつ絡め	ちりめんじゃこ	油、さつまいも、三温糖、水あめ	
			豆腐のすまし汁	木綿豆腐	こんにゃく	だいこん、にんじん、こまつな
16	金	牛乳	ご飯		米、麦	
			和風ハンバーグ きのこソース	鶏肉、木綿豆腐、卵、豆乳	油、パン粉、ごま油、三温糖、でん粉	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ
			野菜のごま和え		白ごま、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、はくさい
			じゃがいものみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ
19	月	牛乳	★食育の日献立★東京都			
			ご飯		米、麦	
			のりの佃煮	もみのり	三温糖	
			ツナ入り卵焼き	鶏肉、木綿豆腐、ツナ、卵	油、三温糖	玉ねぎ、にんじん
			ちゃんこ汁	鶏肉、木綿豆腐		だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな
20	火	牛乳	キムチチャーハン	豚肉	米、油、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら
			中華卵スープ	たまご、生揚げ	でん粉、白ごま	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな
			焼きししゃも	ししゃも	油	
			さつま芋チップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ、白ごま	
21	水	牛乳	ご飯		米、麦	
			豆腐のうま煮	鶏肉、木綿豆腐、生揚げ、えび、いか	油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ
			ワントンスープ	鶏肉	ワントンの皮、ごま油	にんじん、キャベツ、えのきたけ、もやし、ねぎ、こまつな
22	木	牛乳	シーフードカレーライス	えび、いか、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、マッシュルーム、にんじん
			きのこのサラダ		オリーブ油、三温糖、白ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、にんにく、エリンギ、しめじ、えのきたけ、玉ねぎ
			りんご			りんご
23	金	牛乳	全国学校給食週間 1月24日～30日			
			★日本で最初の給食アレンジ献立★			
			ご飯		米、麦	
			鮭の塩こうじ焼き	鮭		
			小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖	こまつな、もやし、はくさい、にんじん
			豚汁	豚肉、木綿豆腐、みそ	じゃがいも、こんにゃく	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
26	月	牛乳	★もりもり給食ウィーク★始			
			カレーミートドッグ	豚肉、大豆、ピザチーズ	ミルクパン、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん
			チキンポトフ	鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			バリバリポテトのサラダ		じゃがいも、油、ごま油、三温糖、白ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン
27	火	オレンジジュース	★SDG s みんなの給食献立★			
			わかめご飯	わかめ	米、麦、白ごま	
			鶏のから揚げ	鶏肉	でん粉、油	しょうが
			糸寒天の和え物	糸寒天	ごま油、油、さとう、白ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン
			小松菜のみそ汁	生揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、こまつな
28	水	牛乳	北海みそラーメン	豚肉、えび、いか、みそ	冷凍ラーメン、ごま油、油、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、コーン
			バリバリひじき	ひじき、ダイスチーズ	油、三温糖、春巻きの皮、小麦粉、油	にんじん
			チョレギサラダ	わかめ、きざみのり	白ごま、三温糖、ごま油	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが
29	木	牛乳	★マラソン大会応援献立★			
			スタミナ焼肉丼	豚肉	米、麦、油、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、にら、もやし、キャベツ、こまつな
			中華風コーンスープ	豚肉、たまご	でん粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン、こまつな
			バナナ			バナナ
30	金	牛乳	★もりもり給食ウィーク★終			
			丸パン		丸パン	
			魚のフライ	ホキ	小麦粉、でん粉、パン粉、油、三温糖	
			ゆでキャベツ		油、さとう	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
			ABCスープ	鶏肉	アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。