

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	
14	水	牛乳 おしるこ	小豆、絹ごし豆腐	三温糖、白玉粉	
		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	
		牛乳 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
15	木	牛乳 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
		牛乳 ご飯		米、麦	
		牛乳 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
		牛乳 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	
16	金	牛乳 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
		牛乳 ご飯		米、麦	
		牛乳 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
		牛乳 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
19	月	牛乳 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
		牛乳 ★食育の日献立★東京都			
		牛乳 ご飯		米、麦	
		牛乳 のりの佃煮	もみのり	三温糖	
		牛乳 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
20	火	牛乳 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
		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
		牛乳 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
		牛乳 焼きししゃも	ししゃも	油	
21	水	牛乳 さつま芋チップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ、白ごま	
		牛乳 ご飯		米、麦	
		牛乳 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、チングンサイ
		牛乳 ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、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
		牛乳 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
		牛乳 りんご			りんご
		牛乳 全国学校給食週間 1月24日～30日			
23	金	牛乳 ★日本で最初の給食アレンジ献立★			
		牛乳 ご飯		米、麦	
		牛乳 鮭の塩こうじ焼き	鮭		
		牛乳 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
		牛乳 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			
		牛乳 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
		牛乳 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
		牛乳 パリパリポテトのサラダ		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 ★SDGsみんなの給食献立★			
		わかれご飯	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
		牛乳 パリパリひじき	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
		牛乳 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★			
		牛乳 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
		牛乳 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
		牛乳 バナナ			バナナ
30	金	牛乳 ★もりもり給食ウィーク★終			
		牛乳 丸パン		丸パン	
		牛乳 魚のフライ	ホキ	小麦粉、でん粉、パン粉、油、三温糖	
		牛乳 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
		牛乳 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。