



1月のこんだて表

令和8年1月8日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	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	カレーライス	○	じゃがいものハニーサラダ ABCスープ	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、こくとう、バター、 こめこ、だいずあぶら、 はちみつ、オリーブあぶら、 アルファベットマカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 だいこん、はくさい、こまつな	618 kcal 22.7 g 18.4 g 2.2 g
13 火	【運試し!開運メニュー】 ごはん	○	おみくじコロッケ きりぼしだいこんのごまあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、 とりにく、ダイスチーズ、ウィンナー、 うずらたまご、ツナ、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、じゃがいも、 サラダあぶら、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、さんおんとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 きりぼしだいこん、こまつな、 キャベツ、もやし、ねぎ、えのきたけ	661 kcal 24.5 g 24.9 g 2.5 g
14 水	【6年生家庭科コラボメニュー】 ピザトースト	○	だいずのトマトスープ いろどりサラダ りんご	ベーコン、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、とりにく、 だいず、こなチーズ、ツナ	しょくパン、サラダあぶら、 じゃがいも、オリーブあぶら、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、 ピーマン、マッシュルーム、 ホールコーン、にんじん、こまつな、 ホールトマト、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、きパプリカ、 ブロッコリー、りんご	558 kcal 27.6 g 24.6 g 2.7 g
15 木	ごはん	○	ぶりのつけやき れんこんのきんぴら とうふとはくさいのみそしる ぼんかん	ぎゅうにゅう、ぶり、さつまあげ、 あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、 つきこんにやく、さんおんとう、 ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、れんこん、 こまつな、たまねぎ、はくさい、 ねぎ、ぼんかん	577 kcal 26.0 g 20.0 g 1.7 g
16 金	さけとたまごのチャーハン	○	レバーのごまがらめ ワンタンいりごもスープ みかんいりぎゅうにゅうかんてん	たまご、サケ、ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、とりにく、 こなかんてん、とうにゅう	サラダあぶら、こめ、むぎ、 てんぷん、だいずあぶら、 さんおんとう、ごま、 ワンタンのかわ、ごまあぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、ねぎ、にら、 にんじん、だいこん、たけのこ、 もやし、はくさい、えのきたけ、 こまつな、みかんかん	611 kcal 27.6 g 21.0 g 2.5 g
19 月	かやくごはん	○	ぎせいとうふ キャベツとツナのいそあえ じゃがもちじる	ぶたにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、 とうふ、たまご、ツナ、おかか、のり	こめ、むぎ、サラダあぶら、 つきこんにやく、さんおんとう、 ごま、じゃがいも、てんぷん	ごぼう、ほししいたけ、にんじん、 ねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、 たまねぎ、だいこん	591 kcal 27.0 g 21.1 g 2.5 g
20 火	ごはん ぎゅうしぐれに	○	ししゃもフライ はくさいとこまつなのあえもの すりごまのみそしる	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、ししゃも、 おかか、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、だいずあぶら、 こむぎこ、パンこ、じゃがいも、 こんにやく、ごま	ごぼう、しょうが、はくさい、 こまつな、にんじん、もやし、 だいこん、ねぎ、みずな	585 kcal 25.3 g 18.8 g 2.0 g
21 水	ココアあげぱん	○	にくだんごとこまつなのちゅうかクリームに もやしのピリからあえ みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、 とうふ、とうにゅう	ねじりパン、だいずあぶら、さとう、 てんぷん、じゃがいも、ごまあぶら、 さんおんとう	しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい、 ぶなしめじ、こまつな、にんじん、 きゅうり、もやし、キャベツ、みかん	592 kcal 24.3 g 26.8 g 2.0 g
22 木	ごもくごはん	○	さわらのカレーパンこやき ほうれんそうのからしあえ だいこんのみそしる りんご	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 さわら、こなチーズ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、ノンエッグマヨネーズ、 パンこ、さといも、ごま	ほししいたけ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 たまねぎ、だいこん、みずな、りんご	592 kcal 26.5 g 22.4 g 2.4 g
23 金	あんかけやきそば	○	こまつなととうふのちゅうかスープ あおのりポテト バナナ	ぶたにく、イカ、あさり、 ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、 あおのり	ちゅうかめん、サラダあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 てんぷん、じゃがいも、 だいずあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、はくさい、もやし、 ほししいたけ、たけのこ、 こまつな、バナナ	558 kcal 25.6 g 19.6 g 2.1 g
26 月	ごはん のりおかかふりかけ	○	しおざけ はくさいのつけもの さといものみそしる	おかか、ちりめんじゃこ、のり、 ぎゅうにゅう、サケ、しおこんぶ、 あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、ごまあぶら、さといも	こまつな、はくさい、だいこん、 にんじん、たまねぎ	566 kcal 27.1 g 20.6 g 2.4 g
27 火	【6年生家庭科コラボメニュー】 ごはん	○	バリバリあげぎょうざ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、ごまあぶら、てんぷん、 こむぎこ、ぎょうざのかわ、 だいずあぶら、りよくとうはるさめ、 さんおんとう、ごま	キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、 しょうが、にんじん、きゅうり、 ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、 もやし、たけのこ、しいたけ	609 kcal 22.2 g 18.3 g 1.7 g
28 水	とりのたつたあげサンド	○	ポテトのにんにくバターいため わかめのごまドレッシングサラダ バスタースープ	とりにく、ぎゅうにゅう、わかめ、 レンズまめ	まるパン、こめこ、だいずあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも、バター、 さんおんとう、ごま、シエルマカロニ	しょうが、キャベツ、にんにく、 ホールコーン、もやし、だいこん、 にんじん、たまねぎ、セロリー、 えのきたけ、こまつな	604 kcal 28.4 g 21.7 g 2.7 g
29 木	【6年生家庭科コラボメニュー】 さんしよくそばろどん	○	キャベツのあえもの ぐだくさんみそしる みかん	ぶたにく、だいず、たまご、 ぎゅうにゅう、わかめ、ツナ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、 てんぷん、サラダあぶら、さとう、 こんにやく、ごま	しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、ホールコーン、 たまねぎ、ごぼう、だいこん、 はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、みかん	613 kcal 26.7 g 21.4 g 2.2 g
30 金	【青森県郷土料理】 ごはん	○	いかメンチ こまつなとじゃこのあえもの せんべいじる りんご	ぎゅうにゅう、イカ、ちりめんじゃこ、 あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、こむぎこ、 だいずあぶら、さとう、 サラダあぶら、ごま、かやきせんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、もやし、だいこん、 ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ、りんご	570 kcal 25.8 g 16.0 g 2.5 g
31 土	えびとあさりのクリームライス	○	ひよこまめのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、 エビ、あさり、しろいんげんまめ、 こなチーズ、なまクリーム、 ツナ、ひよこまめ、こなかんてん	こめ、むぎ、バター、サラダあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 さんおんとう、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、だいこん、 ブロッコリー、あかパプリカ、 レモンじり、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	617 kcal 22.5 g 18.2 g 1.4 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー595kcal たんぱく質25.6g 食塩相当量2.2g

