

2026年の給食も
どうぞよろしく
お願いします



1月

献立表



3年生のリクエスト給食には
☆がついています♪

2026年 西葛西中

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	1献立 - (Kcal)
9 金	天ぷらうどん		鶏こま、焼き竹輪（卵・乳無し）、あおのり	さとう、冷凍うどん、小麦粉、白ごま、油（揚げ油）	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	724
	☆焼肉サラダ		豚こま、くわがめ	サラダ油、さとう	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱	
	白玉おしるこ		小豆	さとう、白玉団子		
☆1月11日は鏡開き！お正月に神様にお供えした鏡餅を食べる日にちなみ、白玉おしるこです						
13 火	冬野菜のカレーライス		鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、さつまいも、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、かぶ、ブロッコリー、れんこん、ぶなしめじ	733
	じゃがいものハニーサラダ		ボンレスハム（乳・卵・小麦・大豆無）	油（揚げ油）、じゃがいも、はちみつ	きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、玉葱	
	果物（りんご）				りんご	
14 水	麻婆豆腐丼		豚ひき肉、大豆、赤みそ、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油（米）、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、玉葱、だけのこ（水煮缶詰）、ねぎ、にら	726
	中華風卵ときのこスープ		鶏ひき肉、★たまご、生ワカメ	でん粉、ごま油	玉葱、にんじん、だけのこ（ゆで）、ぶなしめじ、なめこ、ねぎ	
	白菜のナムル			ごま油、白ごま	はくさい、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく	
	果物（はれひめ）				はれひめ	
15 木	菜めし			精白米、粒麦、白ごま	だいこん葉	808
	松風焼き		鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、赤みそ、白みそ	サラダ油、生パン粉、三温糖、でん粉、白ごま	ねぎ、しょうが	
	小松菜のごま和え			さとう、白ごま、白すりごま	こまつな、キャベツ、にんじん	
	紅白はんぺんのかきたま汁		★たまご、木綿豆腐、あらははんぺん（卵無）、なると（卵無）	でん粉	玉葱、にんじん、こまつな	
16 金	エッグトースト		★たまご、★ダイスチーズ	食パン、サラダ油、マヨネーズ（卵無）	玉葱	799
	かぶのホワイトシチュー		ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）、鶏こま、★牛乳・調理用、★生クリーム（植物性脂肪）	サラダ油、じゃがいも、米粉	セロリー、玉葱、にんじん、かぶ、こまつな、ぶなしめじ	
	にんじんサラダ		まぐろ缶詰（油漬ルー付）	サラダ油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、玉葱	
	果物（スイートスプリング）				スイートスプリング	
19 月	シーフードパエリア		鶏こま、★あさり、★イカ	精白米、粒麦、オリーブ油、サラダ油	にんにく、玉葱、にんじん、えだまめ、赤パプリカ	704
	☆オニオンスープ		ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）	サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん	
	レバーとポテトのマリアナソース和え		豚レバー	でん粉、油（揚げ油）、じゃがいも、さとう	しょうが	
	果物（ポンカン）				ポンカン	
20 火	キムタクごはん		ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）短冊、豚ばら（脂身付）	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、三温糖	にんにく、しょうが大根（たくあん塩漬）、はくさい（キムチ漬）アレルギーフリー、ねぎ	731
	ししゃものスパイス揚げ		★ししゃも	でん粉、小麦粉、油（揚げ油）		
	じゃがいものそぼろ煮		さつまいも（卵無）、鶏ひき肉	じゃがいも、板こんにゃく、さとう、でん粉	にんじん、だけのこ、干し椎茸、玉葱、えだまめ	
	かきたま汁		木綿豆腐、★たまご、生ワカメ	でん粉	にんじん、玉葱、こまつな	
21 水	セルフフィッシュバーガー		たら	丸パン、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油（揚げ油）、さとう	玉葱	794
	クラムチャウダー		ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）短冊、★あさり（缶詰、水煮）、★牛乳・調理用、豆乳、★脱脂粉乳、★生クリーム（乳）	サラダ油、じゃがいも、米粉	玉葱、にんじん	
	海藻サラダごま風味		生ワカメ	サラダ油、さとう、白すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト	



1月

献立表



2026年 西葛西中

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	1献立 - (Kcal)
22 木	麦ご飯			精白米、粒麦		767
	鯖のゆず味噌焼き		さわかみ、白みそ	さとう	しょうが、ゆず（果皮、生）	
	揚げじゃがいものきんぴら炒め		豚こま	油、つきこんにゃく、さとう、白ごま、油（揚げ油）、じゃがいも	にんじん、ごぼう	
	すいとん汁		鶏こま、油揚げ	白玉粉、小麦粉	だいこん、にんじん、はくさい、こまつな	
23 金	☆ジャージャー麺		豚ひき肉、赤みそ	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油（米）、さとう、でん粉、白ごま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、だけのこ、干し椎茸、ねぎ	735
	☆ナムル			ごま油、白ごま	もやし、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく	
	☆中華ごま団子		あずき（こし）	白玉粉、さとう、ごま油、白ごま、油（揚げ油）		
26 月	麦ご飯			精白米、粒麦		692
	わかめのジュージュ		生ワカメ、かつお節 おかか	油	ねぎ	
	ツナとひじきの卵焼き		まぐろ缶詰（油漬ルー付）、ひじき、木綿豆腐、★たまご	サラダ油、さとう	干し椎茸、にんじん、ねぎ	
	白菜の甘酢和え			さとう	にんじん、もやし、はくさい	
27 火	☆豚汁		豚こま、豚ばら（脂身付）、油揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐	サラダ油、板こんにゃく・黒、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、ぶなしめじ	729
	小松菜ピスキュイトースト		★たまご	食パン、豆乳バター無塩（乳無）、さとう、小麦粉	こまつな	
	☆トマトシチュー		豚こま、レンズまめ	サラダ油、じゃがいも、さとう、小麦粉	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶詰、こまつな	
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ、まぐろ缶詰（油漬ルー付）	白ごま、さとう、サラダ油	きゅうり、キャベツ、にんじん	
28 水	麦ご飯			精白米、粒麦		729
	鯖の塩麴カレー焼き		サバ			
	ごま酢和え			白ごま、白すりごま、さとう	もやし、にんじん、こまつな、キャベツ	
	卵とかぶのみそ汁		白みそ、赤みそ、油揚げ、木綿豆腐、★たまご		玉葱、かぶ、こまつな、ぶなしめじ	
29 木	果物（みかん1/2）				みかん	792
	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼		豚こま、生揚げ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな	
	根菜チップス＊ごぼう			さつまいも、油（揚げ油）	れんこん、ごぼう	
	アロエ入りフルーツヨーグルト		★ヨーグルト（無糖）		バナナ、りんご缶、アロエ、★黄桃缶	
30 金	タコライス		豚ひき肉、大豆、★プロセスチーズ	精白米、粒麦、サラダ油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶詰、キャベツ	803
	☆ABCスープ		ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）短冊	マルメロ、トマト、カロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、ホールトマト	
	☆サーターアンダギー		★たまご	小麦粉、さとう、サラダ油、油（揚げ油）		

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の都合等により変更になることもあります。ご了承ください。