

1がつきゅうしょくこんだてひょう

2026年1月

大田区立馬込小学校

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 炭水化物 カルシウム
9 金	ななくさうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),とり肉,とりむね肉	冷凍うどん	だいこん,はくさい,かぶ,えのきだけ,小松菜,だいこんの葉,かぶの葉	469 kcal
	いもきんとん			さつまいも,さとう		18.0 g
	やさいのなんばんづけ			ごま油	はくさい,もやし,きゅうり,にんじん	80.2 g
13 火	むぎいりごはん	○		米,麦		325 mg
	しろみざかなのさいきょうやき		★ホキ	油		550 kcal
	こんにゃくのみそドレサラダ		わかめ,★ちりめんじやこ,白みそ	こんにゃく,油,さとう,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	26.9 g
14 水	おぞうに	○	削り節(だし),昆布(だし),とりこま肉	さといも(冷凍),トック	にんじん,だいこん,えのきだけ,小松菜	84.7 g
	マーボーどん		豚ひき肉,大豆,赤みそ,鳥がら,木綿豆腐	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,にら	415 mg
	パリパリごまドレサラダ			ワンタンの皮(給),油,さとう,油,ごま油★白ねりごま,★白すりごま,	きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし	655 kcal
15 木	くだもの	○			みかん	26.6 g
	さけごもくずし		昆布(だし),油揚げ,★甘塩鯵	米,さとう	にんじん,たけのこ,干しいたけ	87.5 g
	やさいとじやこのあえもの		★ちりめんじやこ	さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	384 mg
16 金	しらたまおしるこ	○	あずき	三温糖,さとう,白玉団子		635 kcal
	ピザトースト		ペーコン(卵・乳なし),★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんにく,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ	26.1 g
	コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	104.9 g
19 月	ABCスープ	○	鳥がら,とりむね肉	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	418 mg
	じゃこわかめごはん		★ちりめんじやこ,たきこみわかめ	米,麦		476 kcal
	さばのこうみやき		★さば	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	21.1 g
20 火	やさいのからじょうゆあえ			さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	74.5 g
	こまつなのみそしる	旬の野菜	中削り節(だし),油揚げ,赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	434 mg
	チキンライス		とり肉	米,麦,油	にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,ピーマン	505 kcal
21 水	ふゆやさいのクリームスープ	○	鳥がら,とり肉,豆乳	油,じゃがいも,上新粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,はくさい,パセリ	21.1 g
	くだもの				★りんご	80.7 g
	おやこどん					261 mg
22 木	こんにゃくとあぶらあげのあえもの	○	昆布(だし),削り節(だし),とりもも肉,★たまご	米,麦,でん粉	にんじん,たまねぎ	604 kcal
	くだもの		油揚げ	つきこんにゃく,油	キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	24.4 g
	チーズトースト	世界の料理			ぽんかん	83.5 g
23 金	レシタ		★ピザ用チーズ	★食パン		313 mg
	キャロットドレッシングサラダ		鳥がら,ぶた肉,レンズまめ	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,しめじ,トマトピューレ,ピーマン,赤ピーマン,パセリ	511 kcal
	むぎいりごはん			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	23.8 g
26 月	てづくりひじきふりかけ	学校給食週間	★しらす干し,干ひじき	米,麦		63.0 g
	とうふチゲ		鳥がら,★たら(角),赤みそ,豆腐,豆乳	★白いりごま	ゆかり	403 mg
	かんこくふうサラダ			三温糖,ごま油,しらたき,さとう,トック	にんにく,にんじん,もやし,はくさいキムチ漬,えのきだけ,ねぎ,はくさい,にら	507 kcal
27 火	むぎいりごはん			ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	20.6 g
	さけのねぎみそやき		削り節(だし),昆布(だし),とりむね肉,油揚げ	さといも(冷凍),小麦粉	だいこん,にんじん,はくさい,しめじ,ねぎ	81.8 g
	やさいのあますかけ					335 mg
28 水	すいとん	○				581 kcal
	コッペパン		★コッペパン			28.0 g
	くじらのたつたあげ		くじら肉	油,でん粉	しょうが	88.1 g
29 木	コールスローサラダ	○		油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり	305 mg
	はるさめスープ		鳥がら,とり肉	油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,もやし,小松菜	502 kcal
	カレーライス		鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	28.4 g
30 金	わかめサラダ	ジ ョ ア	わかめ	つきこんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン	61.4 g
	シャンハイめん		ぶた肉,鳥がら	蒸し中華めん(卵・乳なし),油,でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,キャベツ,もやし	89.1 mg
	たこぺったん		大豆,たこ,豆乳,★かつお節	小麦粉,油	にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ	605 kcal
30 金	たかつのとりめし	先生の思い出の味	とり肉	米,麦,油,さとう		26.0 g
	ふわふわたまごやき		とりひき肉,★たまご	油,さとう	にんじん,干しいたけ,たまねぎ	84.4 g
	けんちんじる		削り節(だし),とり肉,豆腐	ごま油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,小松菜	292 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。