

# 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	緑の仲間の調子を整える	エネルギーたんぱく質炭水化物ナトリウム
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, えのきたけ, 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
						325 mg
13火	むぎいりごはん	○		米, 麦		550 kcal
	しろみざかなのさいきょうやき		★ホキ	油		26.9 g
	こんにゃくのみそドレサラダ		わかめ, ★ちりめんじゃこ, 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	84.7 g
	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, えのきたけ, 小松菜	415 mg
14水	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	655 kcal
	パリパリごまドレサラダ			ワナンの皮(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	26.6 g
	くだもの				みかん	87.5 g
						384 mg
15木	さけごもくずし	○	昆布(だし), 油揚げ, ★甘塩鮭	米, さとう	にんじん, たけのこ, 干しいたけ	635 kcal
	やさいとじゃこのあえもの		★ちりめんじゃこ	さとう, ごま油	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	26.1 g
	しらたまおしるこ		あずき	三温糖, さとう, 白玉団子		104.9 g
						418 mg
16金	ピザトースト	○	ベーコン(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	476 kcal
	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	21.1 g
	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	60.2 g
						389 mg
19月	じゃこわかめごはん	○	★ちりめんじゃこ, たきこみわかめ	米, 麦		571 kcal
	さばのこうみやり		★さば	ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	29.1 g
	やさいのからししょうゆあえ			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		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
20火	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
	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
						261 mg
21水	おやこどん	○	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
	こんにゃくとあぶらあげのあえもの		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
	くだもの				ぼんかん	83.5 g
						313 mg
22木	チーズトースト	○	★ピザ用チーズ	★食パン		511 kcal
	レシタ		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, しめじ, トマトピューレ, ピーマン, 赤ピーマン, パセリ	23.8 g
	キャロットドレッシングサラダ			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	63.0 g
						403 mg
23金	むぎいりごはん	○		米, 麦		507 kcal
	てづくりひじきふりかけ		★しらす干し, 干ひじき	★白いりごま	ゆかり	20.6 g
	とうふチゲ		鳥がら, ★たら(角), 赤みそ, 豆腐, 豆乳	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, えのきたけ, ねぎ, はくさい, にら	81.8 g
	かんこくふうサラダ			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	335 mg
26月	むぎいりごはん	○		米, 麦		581 kcal
	さけのねぎみそやき		★生鮭, 赤みそ	ごま油, さとう	にんにく, ねぎ	28.0 g
	やさいのあまずかけ			さとう, ごま油	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	88.1 g
	すいとん		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	305 mg
27火	コッペパン	○		★コッペパン		502 kcal
	くじらのたつたあげ		くじら肉	油, でん粉	しょうが	28.4 g
	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	61.4 g
	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, えのきたけ, もやし, 小松菜	309 mg
28水	カレーライス	ジョア	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	582 kcal
	わかめサラダ		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	18.3 g
						99.1 g
						891 mg
29木	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	605 kcal
	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	26.0 g
						84.4 g
						292 mg
30金	たかつのとりめし	○	とり肉	米, 麦, 油, さとう		604 kcal
	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	29.9 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	76.6 g
						314 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。