

[1 月 食 品 一 覧 表]

2026年 1月

馬込第二小学校

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
9 金	カレーライス		鳥がら、鶏肉(角切り)、調理用牛乳	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ
	じゃこわかめサラダ	○	カットわかめ、ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、もやし
	くだもの(りんご)				りんご
13 火	黒砂糖パン			黒砂糖パン(40g)、黒砂糖パン(50g)、黒砂糖パン(60g)	
	魚のモルネーソース焼き	○	たら(40g)、調理用牛乳、ピザ用チーズ	バター、小麦粉	
	トマトシチュー		鶏肉(角切り)、鳥がら、生クリーム	油、ザラメ、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、しょうが
14 水	あずきごはん		あずき	米、もち米、黒いりごま	
	筑前煮	○	鶏肉、削り節(だし)、昆布(だし)、厚揚げ	油、こんにゃく、さといも、砂糖	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ、たけのこ(水煮)、さやいんげん
	田作り		かえり煮干し	油、砂糖	
	くだもの(かんきつ)		かえり煮干し	油、砂糖	かんきつ
15 木	五目あんかけ焼きそば		鶏肉胸(細切り)、鳥がら、なると、むきえび、いか(短冊)	油、蒸し中華麺(給)、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、干しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ
	魚とじゃがいもの旨塩揚げ	○	たら	でん粉、油、じゃがいも	しょうが
	くだもの(みかん)				みかん
16 金	鶏ごぼうのごはん		鶏肉、油揚げ、削り節(だし)、昆布(だし)	米、麦、油、つきこんにゃく、砂糖	しょうが、ごぼう、干しいたけ、にんじん、小松菜
	ほうれん草のたまご焼き	○	鶏肉(角切り)、鶏卵	油、砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう
	ごまみそ汁		削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐、カットわかめ	じゃがいも、白すりごま	だいこん、にんじん、ねぎ
19 月	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉(挽肉)、高野豆腐(きざみ)	米、麦、油、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん
	ごまあえ	○		砂糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ
	根菜汁		削り節(だし)、鶏肉	こんにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
20 火	スパゲッティあけぼのソース		鶏肉(角切り)、鳥がら、むきえび、粉チーズ、生クリーム	スパゲッティ、サラダ油、油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、しょうが
	グリーンサラダ	○		サラダ油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
	くだもの(りんご)				りんご
21 水	塩昆布とじゃこのごはん		ちりめんじゃこ、塩昆布	米、麦、白いりごま	
	かぼちゃコロッケ	○	鶏肉(挽肉)、粉チーズ	油、ポテトパウダー、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉	たまねぎ、かぼちゃ
	みそけんちん汁		カットわかめ、削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐	こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
22 木	カレーミートtoast		鶏肉(挽肉)、大豆、ピザ用チーズ	無塩食パン(50g)、油、小麦粉	にんじん、たまねぎ
	ひじきとツナのサラダ	○	干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ釜、乾)、ツナ缶(水煮)	サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、ホールコーン
	ヌードルスープ		鳥がら、鶏肉(角切り)	油、じゃがいも、ヌイユ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ
23 金	高菜ライス		鶏肉(挽肉)、鶏卵	米、麦、ごま油、油、砂糖	にんじん、ねぎ、高菜漬
	儀助煮	○	大豆、かえり煮干し	油、小麦粉、砂糖、白いりごま	
	そうめんちり		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉(角切り)、豆腐	ザラメ、そうめん・ひやむぎ(乾)	にんじん、はくさい、干しいたけ、ねぎ
26 月	ごまごはん			米、麦、白いりごま	
	鱈の甘酢あんかけ	○	たら(50g)	でん粉、油、砂糖	しょうが
	白菜のおひたし		かつお節(粉)		にんじん、もやし、はくさい、小松菜
	みんなが選んだ！人気具材みそ汁		削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐、油揚げ、カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん
27 火	コッペパン			コッペパン(50g)	
	くじらの竜田揚げ	○	くじら肉(赤肉)	でん粉、油、砂糖	にんにく、しょうが汁
	和風サラダ			ごま油、サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、だいこん、もやし
	カレーポトフ		鳥がら、鶏肉(角切り)	油、じゃがいも	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
28 水	ジャンバラヤ		鶏肉(挽肉)、ウィンナー	米、麦、バター、油	たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン
	野菜スープ	○	鳥がら	じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ
	小松菜スコーン		豆乳	強力粉(1等)、小麦粉、砂糖、バター、チョコチップ	小松菜
29 木	カレーうどん		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉(角切り)、なると	冷凍うどん(給)、でん粉	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、小松菜
	たこぺったん	○	大豆(水煮缶詰)、たこ(ゆで)、かつお節(粉)	小麦粉、油	にんじん、ホールコーン、ねぎ、キャベツ
	くだもの(かんきつ)				かんきつ
30 金	チンジャオロース丼		豚肉(細切り)	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、ピーマン
	トマトと卵のスープ	○	鳥がら、鶏肉ムネ(小間/皮付き)、豆腐、鶏卵	でん粉	しょうが、たまねぎ、トマト
	アップルゼリー			砂糖	りんごジュース