

[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, ジャガイモ, 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, ジャガイモ, 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, ジャガイモ	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, つきこんにやく, 砂糖	しょうが, ごぼう, 干ししいたけ, 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	スマ'ゲ'ッティあけぼののソース	○	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	プロッコリー, 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	カレーミートトースト	○	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(ステンレス釜、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, ジャガイモ, 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, カツトわかめ	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, ジャガイモ	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, バセリ
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, シメジ, 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, 干ししいたけ, ねぎ, 小松菜
	たこべったん		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