

令和8年1月分献立表

大田区立中萩中小学校
校 長 山口 勝己

目標：好ききらいしないで食べよう

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脂質食塩相当量
9金	けんちんうどん	○	鶏肉, 昆布, 油揚げ	冷凍うどん, サラダ油, さといも	にんじん, だいこん, ごぼう, しめじ, 干しいたけ, 小松菜, ねぎ	488 kcal
	みたらし団子		絹ごし豆腐	白玉粉, 砂糖, でん粉		19.3 g
						13.7 g
						1.9 g
13火	チリビーンズライス	○	豚ひき肉, 大豆ミート, レンズまめ, 大豆	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト(缶)	539 kcal
	野菜スープ		ベーコン	油	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ	18.6 g
	果物(りんご)				りんご	17.5 g
						1.6 g
14水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 大豆ミート, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら	610 kcal
	キャベツのさっぱり和え			砂糖	キャベツ, にんじん	24.6 g
	マロニースープ		豚肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	18.5 g
						2.5 g
15木	あずきごはん	○	あずき	米, もち米, 黒いりごま		563 kcal
	お煮しめ		鶏肉	油, こんにゃく, さといも, 砂糖	にんじん, ごぼう, たけのこ(ゆで), れんこん, 干しいたけ, 小松菜	24.5 g
	田作り		かたくちいわし(田作り), 煎り豆	油, 砂糖, 白いりごま		15.5 g
						1.9 g
16金	ミルクパン	○		バインパン		577 kcal
	スペイン風オムレツ		ハム, たまご	じゃがいも, バター	たまねぎ, パセリ	27.0 g
	ポトフ		豚肉	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ	23.2 g
						3.2 g
19月	トマトスパゲッティ	○	鶏肉, ベーコン	スパゲッティ, サラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), トマト(缶), パセリ	518 kcal
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, いんげん豆	つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油	小松菜, にんじん, きゅうり, ホールコーン(冷)	21.9 g
						17.3 g
						2.5 g
20火	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		552 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き		鶏肉	ごま油, 砂糖, 白ねりごま, 白いりごま	にんにく, しょうが, ねぎ	23.0 g
	おひたし		かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	17.7 g
	みそ汁			じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 万能ねぎ	2.0 g
21水	黒砂糖パン	○		ココアパン		655 kcal
	魚のオランダ揚げ		たら, 粉チーズ, 牛乳	油, 小麦粉	にんじん, パセリ	24.5 g
	コーンスープ		ベーコン, 牛乳	油, 砂糖, 米粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, クリームコーン(缶), パセリ	29.6 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	2.2 g
22木	カレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	677 kcal
	福神漬				福神漬	21.7 g
	じゃこ入りわかめサラダ		カットわかめ, ちりめんじゃこ	ごま油, 砂糖, 白いりごま	きゅうり, にんじん, もやし	20.4 g
						3.1 g
23金	きんぴらごはん	○	鶏ひき肉	米, 麦, ごま油, つきこんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん, 冷凍さやいんげん	559 kcal
	千草焼き		鶏ひき肉, 干ひじき, たまご	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜	25.7 g
	もずくのみそ汁		もずく, 豆腐		たまねぎ, 小松菜	18.4 g
						3.1 g
26月	玄米ご飯	○		米, 玄米, 黒いりごま		590 kcal
	焼き魚		甘塩鮭			25.1 g
	すいとん		鶏肉, 油揚げ, さつま揚げ	白玉粉, 小麦粉	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, 小松菜	16.4 g
	くだもの (スイートスプリング)				スイートスプリング	1.8 g
27火	揚げパン	○		コッペパン, 油, グラニュー糖		523 kcal
	ワンタンスープ		豚ひき肉, 豆腐	ワンタンの皮, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, 干しいたけ, にら	16.6 g
	フレンチサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, バイナップル(缶)	23.0 g
						2.5 g
28水	五目ごはん	○	鶏肉(薄切り), 油揚げ	米, 麦, 砂糖	たけのこ(水煮), にんじん, 干しいたけ, 小松菜	538 kcal
	くじらの竜田あげ		くじら肉(赤肉)	油, ごま油, 米粉	しょうが汁, にんにく, りんご	27.3 g
	中萩中小のベストみそ汁				はくさい, キャベツ, えのきたけ, しめじ, 小松菜	16.8 g
						3.3 g
29木	上海めん	○	豚肉, いか	油, 蒸し中華めん, でん粉, ごま油	にんじん, 干しいたけ, たけのこ(水煮), たまねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, チンゲンサイ	604 kcal
	たこべったん		大豆, たこ, かつお節	小麦粉, 油	にんじん, ホールコーン(冷), ねぎ, キャベツ	24.3 g
						25.5 g
						2.4 g
30金	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		564 kcal
	よごし			ごま油, 砂糖, 白いりごま	小松菜	25.7 g
	ぶりの香味焼き		ぶり	ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく	20.4 g
	もやしサラダ			ごま油, 砂糖	もやし, にんじん, きゅうり	2.6 g
	とろろ昆布入りすまし汁		豆腐, とろろこんぶ		だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	