

# 令和8年1月分献立表

目標：好ききらいしないで食べよう

大田区立中萩中小学校  
校長 山口 勝己

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	E(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	あづきごはん	○	あづき	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	○		パインパン		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)				スィートスプリング	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、パインアップル(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	