

1月 献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和8年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	○	ちゅうかどん	だいこんのびりから だいすとじゃこの あまからあげ はれひめ（オレンジ）	牛乳,豚肉,いか,えび,大豆,ちりめんじゅこ	七分づき米,麦,油,ごま油,でん粉,砂糖,ごま,油	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,だけのこ,はくさい,こまつな,きゅうり,だいこん,はれひめ	581 kcal 26.2 g 19.6 g 2.5 g		
13 火	○	きなこ あげパン	にくだんごと はくさいのスープ	コーンボテ はなみかん	牛乳,きな粉,豚肉	パン,油,砂糖,グラニュー糖,でん粉,春雨,じゃがいも,バター	ながねぎ,しょうが,にんじん,だけのこ,きくらげ,はくさい,こまつな,コーン,みかん	630 kcal 23.9 g 25.8 g 2.4 g	
14 水	○	ごはん ようふうふりかけ	さばの みそやき	ごまあえ けんちゃんじる いよかん	牛乳,さば,みそ,鶏肉,豆腐,油揚げ	七分づき米,砂糖,でん粉,ごま,油,こんにゃく,さと芋	しょうが,ながねぎ,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,いよかん	602 kcal 23.7 g 23.8 g 2.0 g	
15 木	○	小正月 献立	たいめし	まつかぜやき	はくさいのおかかいため おしるこ	牛乳,まだい,鶏肉,豆腐,みそ,ベーコン,おかか,あずき	七分づき米,もち米,パン粉,砂糖,ごま,油,白玉	絹さや,ながねぎ,玉葱,しょうが,はくさい,にんじん,こまつな	687 kcal 28.2 g 17.9 g 1.7 g
16 金	○	こまつな チャーハン	フーヨーハイ	ワンタンスープ りんご	牛乳,たまご,かにかま,豆腐,豚肉, なると	七分づき米,もち米,パン粉,砂糖,でん粉,ワンタンの皮	にんじん,こまつな,玉葱,万能ねぎ,干し椎茸,はくさい,もやし,ながねぎ,だけのこ,ふじりんご	569 kcal 23.2 g 20.2 g 2.3 g	
19 月	○	ジャージャー めん	きびなごの からあげ	かいそうサラダ	牛乳,豚肉,大豆,八丁みそ,きびなご,海草ミックス,ちりめんじゅこ	蒸し中華めん,油,砂糖,でん粉,薄力粉,油,ごま,ごま油	きゅうり,にんにく,しょうが,玉葱,ながねぎ,だけのこ,干し椎茸,にんじん,キャベツ,だいこん	577 kcal 30.2 g 21.5 g 2.7 g	
20 火	○	わかめごはん	さわらの あずまに	ふろふきだいこん あったかこんさい とうにゅうじる	牛乳わかめ,さわら,みそ,豚肉,油揚げ,豆乳,みそ	七分づき米,ごまでん粉,油,砂糖,さつまいも,こんにゃく	しょうが,だいこん,ごぼう,にんじん,ほんしめじ,ながねぎ,こまつな	635 kcal 26.1 g 22.3 g 2.2 g	
21 水	○	ごはん	エビチリ どうふ	てづくりなめたけ わかめスープ ぽんかん	牛乳,えび,豆腐,ベーコン,たまご,わかめ	七分づき米,砂糖,でん粉,油,ごま油,じゃがいも	えのきだけ,しょうが,にんにく,ながねぎ,きゅうり,玉葱,こまつな,ぽんかん	577 kcal 25.6 g 18.4 g 2.4 g	
22 木	○	カレーの日 献立	カレーライス	ふゆやさいサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳,豚肉,ヨーグルト	油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ふじりんご,セロリー,トマト,ブロッコリー,カリフラワー,だいこん,はくさい,黄桃,パイン,みかん	642 kcal 20.8 g 19.8 g 1.7 g	
23 金	○	なめし	にくじやが	ごまだれサラダ いちごサイダーゼリー	牛乳,ちりめんじゅこ,豚肉,寒天,アガ	七分づき米,きび,ごま油,ごま,油,じゃがいも,しらたき,砂糖	だいこん(葉),干し椎茸,にんじん,だけのこ,玉葱,いんげん,キャベツ,きゅうり,コーン,いちご	646 kcal 22.1 g 21.5 g 1.7 g	
26 月	○	おにぎり (高学年は にぎってね)	さけの しおやき	やさいのツナあえ とんじる	牛乳,手巻きのり,サケ,ツナ,豚肉,豆腐,みそ	七分づき米,さと芋,こんにゃく	こまつな,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ	605 kcal 31.1 g 22.9 g 2.4 g	
27 火	○	ジャムドック	くじらの たつたあげ	せんキャベサラダ とうにゅうシチュー	牛乳,くじら肉,ベーコン,鶏肉,豆乳	パン,でん粉,油,じゃがいも,薄力粉	いちごジャム,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,コーン,玉葱,マッシュルーム,しょうが,ながねぎ	595 kcal 27.6 g 23.3 g 2.4 g	
28 水	東京牛乳	ごはん のりのつくだに	あじの さんかやき	ちゃんこじる かわりだいがくいも	牛乳,あじ,豚肉,豆腐,たまご,みそ,のり,鶏肉,油揚げ,ひよこまめ	七分づき米,砂糖,でん粉,糸こんにゃく,さつまいも,油,水あめ	ながねぎ,しょうが,だいこん,にんじん,はくさい,えのきだけ,いら	618 kcal 28.8 g 19.0 g 2.2 g	
29 木	○	どさんこ うどん	いかめし	こまつなのごまあえ	牛乳,豚肉,鮭,油揚げ,みそ,イカ	うどん,油,ごま,バター,もち米,七分づき米,砂糖,ごま	にんじん,キャベツ,コーン,こまつな,もやし	583 kcal 32.2 g 17.1 g 4.7 g	
30 金	○	メキシカン ライス	とりにくの ハニーマスタードやき	コーンクリームスープ はなみかん	牛乳,ウィンナー,鶏肉,牛乳,生クリーム	七分づき米,麦,油,はちみつ,砂糖,バター,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,ピーマン,クリームコーン,コーン,みかん	634 kcal 22.2 g 26.0 g 2.3 g	

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



＜今月の地場野菜＞ こまつな、だいこん、ながねぎ
西東京市で収穫されたものです。 ※天候等により他地区になることもあります。

＜学校給食週間の献立＞

- 26日(月)
おにぎり、鮭の塩焼き・・・給食初の献立「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」
- 27日(火)
鯨の竜田揚げ・・・昭和30年ごろにクジラ肉を使ったメニューが登場！

- 28日(水)
東京都献立
東京都発祥の料理や東京都産の食材を使用した献立
- 29日(木)
北海道郷土料理「いかめし」