

令和8年



# 1 月 献立表



ランチョンマット  
マスクを忘れずに

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 だいずとじゃこの 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 んじゃこ	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,たけのこ,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	コーンポテト 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,た 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 りんご	牛乳,たまご,かにかま,豆腐,豚肉, なると	七分づき米,麦,油,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,たけのこ,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,ハ丁みそ,きびな ご,海草ミックス,ちりめんじゃ 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,たけのこ,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 ぼんかん	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	えのきたけ,しょうが,にんにく, ながねぎ,きゅうり,玉葱,こまつ な,ぼんかん	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	にくじゃが	ごまだれサラダ いちごサイダーゼリー	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,寒天, アガー	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,たけのこ,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,手まきのり,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 さんがやき	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,系こん 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,えのきたけ,に 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」