1 月 献立表

令和8年

西東京市立谷戸第二小学校

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	○	たいめし	まつかぜやき	すましじる いちごしらたまぜんざい	牛乳,油揚げ,たい,鶏肉, 豚肉,たまご,味噌, かまぼこ,小豆	米,もち米,パン粉, 砂糖,ごま,白玉粉	たけのこ,きぬさや,長ねぎ, しょうが,しめじ,はくさい, こまつな,みつば,いちご	674 kcal 29.9 g 19.8 g 2.2 g
13 火	○	防災チャレンジウィークの献立 さいがいよう アルファかまい	ポークカレー	かんパンクルトンの シーザーサラダ かんきつるい	牛乳,豚肉,調理用牛乳, 粉チーズ	アルファ化米,油, じゃがいも,小麦粉, バター,砂糖,乾パン, マヨネーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,トマト,キャベツ, レタス,切干大根, 黄ピーマン,はるみ	602 kcal 18.6 g 17.3 g 2.1 g
14 水	○	ココア きなこ あげパン	にくだんごと はくさいの トマトスープ	こんさいサラダ	牛乳,きな粉,鶏肉, 豚肉,豆腐,ツナ,味噌	パン,油,砂糖,ココア, パン粉,ごま	玉ねぎ,にんにく,にんじん, はくさい,セロリー,トマト, ごぼう,れんこん,キャベツ, きゅうり	600 kcal 25.1 g 29.5 g 2.0 g
15 木	○	えびクリームソースライス		だいこんサラダ やさいスープ	牛乳,えび,鶏肉, 調理用牛乳,生クリーム, ベーコン,ウィンナー	米,麦,油,小麦粉, バター,砂糖	にんじん,しょうが, マッシュルーム,玉ねぎ, だいこん,きゅうり,水菜, はくさい,キャベツ, こまつな,長ねぎ	602 kcal 22.5 g 20.0 g 2.8 g
16 金	○	ごはん	さつまいも コロッケ	キャベツのレモンづけ キムチとたまごのスープ おかかふりかけ	牛乳,鰹節,豚肉, 鶏肉,豆腐,たまご	米,砂糖,ごま,じゃがいも, さつまいも,油,小麦粉, パン粉,でんぷん	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり, レモン,白菜キムチ漬け, にんじん,長ねぎ,にら	642 kcal 23.4 g 19.5 g 2.2 g
19 月	○	シナモン コーヒー ロールパン	はくさいの クリームに	ブロッコリーサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン, 調理用牛乳,生クリーム, ツナ	パン,砂糖,バター, じゃがいも,油,小麦粉	はくさい,玉ねぎ,にんじん, ブロッコリー,キャベツ, きゅうり	600 kcal 22.6 g 25.9 g 2.2 g
20 火	○	大寒の献立 わかめごはん	ほっけの からあげ みぞれがけ	はくさいとりんごのサラダ あったかこんさい とうにゅうじる	牛乳,わかめ,ほっけ, 豚肉,油揚げ,豆乳,味噌	米,でんぷん,小麦粉, 油,さつまいも, 砂糖,こんにゃく	しょうが,だいこん,とうもろこし, はくさい,きゅうり,りんご, 玉ねぎ,ごぼう,にんじん, しめじ,長ねぎ,こまつな	603 kcal 22.9 g 20.0 g 2.2 g
21 水	○	チキンライス	ブロッコリーの グラタン	ごぼうサラダ こまつなスープ	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, チーズ,豆腐	米,油,マカロニ,小麦粉, バター,パン粉, マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,赤ピーマン, グリンピース,ブロッコリー, ごぼう,きゅうり,キャベツ, 長ねぎ,こまつな,干し椎茸, しょうが	651 kcal 25.3 g 21.6 g 2.7 g
22 木	○	カレーうどん	ちくわの いそべあげ	わふうポテトサラダ	牛乳,豚肉,ちくわ, 青のり,ひじき	うどん,油,小麦粉, でんぷん,じゃがいも, 砂糖,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,もやし, 干し椎茸,ほうれんそう, 長ねぎ,れんこん,キャベツ, さやいんげん	614 kcal 23.0 g 26.3 g 2.8 g
23 金	○	免疫力UP の献立（豚肉・香味野菜・キムチ・さつま芋） ごはん	ひじきいり ぼうぎょうざ	スンドゥブチゲ さつまいもとりんごのにもの	牛乳,豚肉,ひじき, 豆腐,味噌	米,でんぷん,ごま油, ぎょうざの皮,油, さつまいも,砂糖	キャベツ,にら,長ねぎ, にんにく,しょうが,だいこん, はくさい,白菜キムチ漬け, にんじん,えのきたけ,しめじ, りんご,レモン,干しぶどう	630 kcal 21.7 g 19.3 g 2.2 g
26 月	○	給食が始まったころの献立 ごはん	さけのしおやき	あおなのつけもの えいようみそしる うめぼし	牛乳,ざけ,油揚げ,味噌	米,じゃがいも	梅干し,こまつな,もやし, たくあん,だいこん, にんじん,ごぼう,長ねぎ	601 kcal 29.9 g 16.9 g 3.0 g
27 火	とうきょうにゅうぎょう	東京都の食材を使った献立 ごはん	ちゃんこなべ	だいがくいも いとかんてんサラダ つくだに	牛乳,鶏肉,豆腐,油揚げ, 寒天,ちりめんじゃこ, 鰹節,昆布	米,ごま,砂糖,こんにゃく, さつまいも,油, 水あめ,ごま,油	しょうが,だいこん,にんじん, はくさい,えのきたけ, 長ねぎ,にら,キャベツ, もやし,こまつな	616 kcal 20.2 g 18.2 g 2.1 g
28 水	とうきょうにゅうぎょう	東京都の食材を使った献立 ごはん	すきやきに	八丈島 ムロアジのつみれじる あしたばむしパン	牛乳,豚肉,焼き豆腐, むろあじ,鶏肉, 調理用牛乳, たまご,小豆	米,しらたき,麩,油, 砂糖,でんぷん,小麦粉	にんじん,はくさい,長ねぎ, しょうが,だいこん, ごぼう,万能ねぎ	686 kcal 31.8 g 22.2 g 2.3 g
29 木	○	給食発祥の地：山形県の献立 きびゆかり ごはん	ますのからあげ	おひたし いもにじる	牛乳,ます,鰹節, 豚肉,生揚げ	米,きび,でんぷん,小麦粉, 油,さといも,こんにゃく	しょうが,ほうれんそう, はくさい,もやし,だいこん, にんじん,ごぼう,しめじ, まいたけ,長ねぎ	607 kcal 26.0 g 21.7 g 2.2 g
30 金	○	昔の給食の献立 ジャムドック	くじらの たつたあげ	せんぎりキャベツサラダ クリームシチュー	牛乳,くじら肉, ベーコン,鶏肉, 調理用牛乳	パン,でんぷん,油, じゃがいも,バター, 小麦粉	いちご,しょうが,にんにく, キャベツ,にんじん, とうもろこし,玉ねぎ, マッシュルーム	601 kcal 27.8 g 23.3 g 2.5 g

全国学校給食週間

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。