

令和8年 1月予定献立表



1月は、3年生からのリクエストが登場します。（♪が目印）

北区立王子第二小学校

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	行事	アレルギー (飲用牛乳のぞく)
9 金	うどん（めん）	○		うどん, 砂糖		607 kcal 24.6 g 19.9 g 2.1 g	給食開始	
	ななくさうどん（ぐ）		鶏肉, 油揚げ	油	しいたけ, だいこん, セリ, だいこん葉, にんじん, かぶ, はくさい, こまつな, ねぎ			
	まめかりんとう		大豆	さつまいも, 片栗粉, 油, 砂糖, 黒ごま				
	くだもの				みかん			
13 火	むぎごはん	○		米, むぎ		607 kcal 26.5 g 14.8 g 2.5 g	たまご	
	わふうきのこハンバーグ		鶏肉, 押し豆腐, 牛乳, ★鶏卵	ごま, パン粉, 砂糖, 片栗粉	玉葱, にんじん, しめじ, しいたけ, えのきたけ			
	みそドレッシングサラダ			砂糖, 油, ごま油, ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン			
	ゆきみじる		鶏肉	白玉だんご, 砂糖, 片栗粉	だいこん, ほうれんそう, にんじん			
14 水	セサミトースト	○		食パン, 砂糖, ごま		576 kcal 21.8 g 27.5 g 2.4 g		
	ホワイトシチュー		鶏肉, チーズ, 牛乳	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, こまつな			
	プロッコリーサラダ			油	プロッコリー, キャベツ, にんじん, 玉葱			
15 木	ごはん	○		精白米		667 kcal 25.2 g 22.2 g 2.5 g	いわし ぶたにく	
	いわしのかばやき		★いわし	片栗粉, 油, 砂糖, ごま	しょうが			
	かいそうごまだれサラダ		海藻	油, 砂糖, 白すりごま	キャベツ, にんじん			
	とんじる		★豚肉, 豆腐	こんにゃく, さといも, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ			
16 金	ぼうさいびちくまい	○		アルファ化米		638 kcal 25.6 g 17.5 g 2.3 g	たまご 防災教育の一環として、 備蓄米（アルファ化米）を使用 します。	
	おやこどん		鶏肉, ★鶏卵	油, 砂糖, 片栗粉	ねぎ, 玉葱, にんじん, みつば			
	ぐだくさんじる		鶏肉, 焼き豆腐	さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな			
	くだもの				みかん			
19 月	さけとこまつな のクリームパスタ	○	★さけ★ベーコン, 牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブオイル, 油, バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな	635 kcal 24.2 g 26.7 g 1.6 g	さけ ベーコン	
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, コーン			
	くだもの				りんご			
20 火	ごはん	○		精白米		603 kcal 27.1 g 19.8 g 2.4 g		
	♪てりやきチキン		鶏肉	砂糖, 片栗粉				
	ごまズあえ			ごま, 砂糖	こまつな, もやし			
	こんさいみそしる		油揚げ, 豆腐, 大豆	じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ			
21 水	むぎごはん	○		米, むぎ		591 kcal 24.2 g 21.1 g 1.9 g	ぶたにく ★1月うまれ 「たんじょうび給食」	
	あつあげのちゅうかに		生揚げ, ★豚肉	砂糖, 油, ごま油, 片栗粉	しょうが, 玉葱, たけのこ, にんじん, しいたけ, キャベツ, さやいんげん, にんにく			
	さんしょくナムル			砂糖, ごま油, ごま	りょくとうもやし, きゅうり, にんじん, こまつな			
22 木	ぼうさいびちくまい	○		アルファ化米		659 kcal 18.6 g 22.0 g 1.8 g	防災教育の一環として、 備蓄米（アルファ化米）を使用 します。	
	ふゆやさいカレー		鶏肉	じゃがいも, 油, ソフトタイプマーガリン, 小麦粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉葱, かぶ, れんこん, にんじん			
	フレンチサラダ			油	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉葱			
	くだもの				みかん			
23 金	キムチごはん	○	★豚肉	米, ごま油, 油	にんじん, ねぎ, ピーマン, 白菜キムチ	619 kcal 19.8 g 18.6 g 2.3 g	ぶたにく たまご	
	かんこくふうスープ		★鶏卵, わかめ	油, 片栗粉, トック, ごま油, いりごま	にんにく, しょうが, えのきたけ, しいたけ, にんじん, りょくとうもやし, チンゲンツアイ			
	♪スイートポテト		牛乳, 生クリーム, ★鶏卵	さつまいも, 砂糖, バター				
26 月	さつまいもごはん	○		米, さつまいも, 黒ごま		593 kcal 29.2 g 19.0 g 3.1 g	さけ ぶたにく	
	さけのしおやき		★さけ					
	たくあんあえ			ごま油, ごま	たくあん, キャベツ, こまつな			
	すいとん		★豚肉, 油揚げ	小麦粉, さといも	にんじん, ねぎ, ごぼう, しいたけ, はくさい			
27 火	あんかけやきそば(めん)	○		中華めん, ごま油		622 kcal 23.0 g 22.6 g 1.7 g	ぶたにく	
	あんかけやきそば(ぐ)		★豚肉, いか	油, 片栗粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ, しいたけ, もやし, キャベツ			
	ごまポテト			じゃがいも, 小麦粉, 油, ごま, 砂糖				
28 水	きなこあげパン	○	きな粉	コッペパン, 油, 砂糖		606 kcal 21.7 g 27.3 g 2.0 g		
	カラメルトマトシチュー		鶏肉	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, パセリ			
	ハニードレッシング サラダ			はちみつ, 油	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン, 玉葱			
29 木	ジョア	○	★ジョア			596 kcal 19.8 g 14.4 g 2.8 g	ジョア ぶたにく たまご	
	チャーハン		★豚肉, ★鶏卵	米, 油	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, 乾しいたけ, にんじん			
	わかめスープ		豆腐, わかめ	はるさめ, ごま油	にんじん, えのきたけ, たけのこ, りょくとうもやし, チンゲンツアイ			
	♪あしたばドーナツ		豆腐	小麦粉, 白玉粉, 砂糖, 油,	あしたば			
30 金	むぎごはん	○		米, むぎ		603 kcal 24.0 g 15.7 g 2.1 g	ぶたにく	
	にくじやが		★豚肉	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, 玉葱, さやいんげん			
	みそじる		豆腐, 油揚げ, わかめ		だいこん, こまつな			
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース			

※アレルギー食品には記号★を表示しています。※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。

3・4年生の栄養価です。

(1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍)

1月
24日
～
30日
は
全
国
学
校
給
食
週
間