



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	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, せり, だいこん葉, にんじん, かぶ, はくさい, こまつな, ねぎ	24.6 g		
	まめかりんとう		大豆	さつまいも, 片栗粉, 油, 砂糖, 黒ごま		19.9 g		
	くだもの				みかん	2.1 g		
13 火	むぎごはん	○		米, むぎ		607 kcal		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	26.5 g		
	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	14.8 g		
	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	2.5 g		
14 水	セサミトースト	○		食パン, 砂糖, ごま		576 kcal		
	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	21.8 g		
	ブロッコリーサラダ			油	ブロッコリー, キャベツ, にんじん, 玉葱	27.5 g		
						2.4 g		
15 木	ごはん	○		精白米		667 kcal		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	25.2 g		
	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	22.2 g		
	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	2.5 g		
16 金	ぼうさいびちくまい	○		アルファ化米		638 kcal	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。	たまご
	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	25.6 g		
	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	17.5 g		
	くだもの				みかん	2.3 g		
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		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	24.2 g		
	くだもの				りんご	26.7 g		
						1.6 g		
20 火	ごはん	○		精白米		603 kcal		
	♪てりやきチキン		鶏肉	砂糖, 片栗粉		27.1 g		
	ごまずあえ			ごま, 砂糖	こまつな, もやし	19.8 g		
	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	2.4 g		
21 水	むぎごはん	○		米, むぎ		591 kcal		ぶたにく
	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	24.2 g		
	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	21.1 g		
						1.9 g		
22 木	ぼうさいびちくまい	○		アルファ化米		659 kcal	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。	
	ふゆやさいかレー		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	18.6 g		
	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	22.0 g		
	くだもの				みかん	1.8 g		
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		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	19.8 g		
	♪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		18.6 g		
						2.3 g		
26 月	さつまいもごはん	○		米, さつまいも, 黒ごま		593 kcal	1月24日～30日は 全国学校給食週間	さけ ぶたにく
	さけのしおやき		★さけ			29.2 g		
	たくあんあえ			ごま油, ごま	たくあん, キャベツ, こまつな	19.0 g		
	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	3.1 g		
27 火	あんかけやきそば（めん）	○		中華めん, ごま油		622 kcal		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	23.0 g		
	ごまポテト			じゃがいも, 小麦粉, 油, ごま, 砂糖		22.6 g		
						1.7 g		
28 水	きなこあげパン	○	きな粉	コッペパン, 油, 砂糖		606 kcal		
	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	21.7 g		
	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	27.3 g		
						2.0 g		
29 木	ジョア	○	★ジョア			596 kcal		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	19.8 g		
	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	14.4 g		
	♪あしたばドーナッツ		豆腐	小麦粉, 白玉粉, 砂糖, 油,	あしたば	2.8 g		
30 金	むぎごはん	○		米, むぎ		603 kcal		ぶたにく
	にくじゃが		★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	24.0 g		
	みそじる		豆腐, 油揚げ, わかめ		だいこん, こまつな	15.7 g		
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	2.1 g		

※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。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。

3・4年生の栄養価です。
（1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍）