



令和8年 1月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	1人1日たんぱく質・脂質
9 金	カレーうどん しらすの和風サラダ お豆腐サーターアングギー	○	★牛乳,豚肉,しらす干し,豆腐	うどん,油,じゃが芋,三温糖,薄力粉,上白糖,油,黒砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,長ねぎ,小松菜,もやし,きゅうり,キャベツ	620 kcal 24.4 g 22.5 g
13 火	新春メニュー 七草ごはん 松風焼き 紅白なます おしるこ	○	★牛乳,油揚げ,ちりめんじゃこ,鶏肉,豆腐,みそ,青のり,かまぼこ,小豆	精白米,油,ごま油,パン粉,三温糖,上白糖,白玉粉	大根,大根葉,かぶ,かぶの葉,小松菜,長ねぎ,しょうが,人参	627 kcal 26.9 g 17.2 g
14 水	マーボー丼 バンバンジーサラダ りんご	○	★牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ,豆腐,鶏肉	精白米,油,上白糖,でん粉,ごま油,★練りごま,★白ごま	人参,にら,たけのこ,長ねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり,キャベツ,りんご	626 kcal 24.8 g 20.9 g
15 木	ツナコーンピラフ ポテトオムレツ カリフラワーのスープ いちご	○	★牛乳,ツナ,ベーコン,豚肉,★鶏卵,★牛乳,鶏肉	精白米,油,オリーブ油,じゃが芋	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,とうもろこし,しめじ,人参,しょうが,キャベツ,カリフラワー,パセリ,いちご	615 kcal 26.3 g 23.7 g
16 金	ごはん ぶりのゴマあげ 白菜のさっぱりあえ さつま汁 みかん	○	★牛乳,ぶり,豚肉,みそ	精白米,油,★白ごま,でん粉,三温糖,油,さつま芋,こんにゃく	しょうが,人参,もやし,白菜,水菜,ごぼう,大根,人参,長ねぎ,わけぎ,みかん	674 kcal 27.1 g 23.0 g
19 月	ミルクパン おみくじコロケ グリーンサラダ ミネストローネ	○	★牛乳,豚肉,ウインナー,なると,たこ,ベーコン	★ミルクパン,油,じゃが芋,オリーブ油,薄力粉,パン粉,油,マカロニ,三温糖	玉ねぎ,人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんにく,トマト,セロリ,かぶ,トマト缶,かぶの葉	610 kcal 26.1 g 26.5 g
20 火	木の葉丼 白菜と糸寒天のサラダ かぶのみそ汁 みかん	○	★牛乳,鶏肉,かまぼこ,生揚げ,★鶏卵,糸寒天,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,こんにゃく,三温糖,でん粉,ごま油,上白糖,じゃが芋	玉ねぎ,人参,干しいたけ,長ねぎ,きゅうり,白菜,しょうが,えのき,かぶ,かぶの葉,小松菜,みかん	646 kcal 27.2 g 19.9 g
21 水	みそラーメン 青のりビーンズ みかんゼリーポンチ	○	★牛乳,豚肉,みそ,大豆,青のり,アガー	中華麺,油,ごま油,でん粉,ラード,じゃが芋,油,上白糖	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,にら,干しいたけ,長ねぎ,とうもろこし,みかんジュース,甘夏みかんジュース,パイン缶,いちご	607 kcal 23.0 g 19.5 g
22 木	コーンバターライス 豆腐のミートグラタン コロコロ野菜スープ ネーブル	○	★牛乳,豆腐,豚肉,★チーズ	精白米,★バター,油,薄力粉,じゃが芋	ホールコーン,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,トマトジュース,人参,キャベツ,パセリ,ネーブルオレンジ	662 kcal 25.9 g 25.1 g
23 金	米粉コラボメニュー ごはん めだいの釈迦酢あんかけ 小松菜の風味あえ 白菜なめこ汁 米みそ仕立て	○	★牛乳,めだい,油揚げ,豆腐,みそ,わかめ	精白米,油,米粉,じゃが芋,上白糖,ごま油	玉ねぎ,人参,ピーマン,もやし,小松菜,白菜,なめこ,わけぎ	625 kcal 24.2 g 23.0 g
26 月	あげパン 肉団子のスープ煮 ポテトのフレンチサラダ はるか	○	★牛乳,ベーコン,豚肉,ハム	★コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖,油,じゃが芋	しょうが,人参,ブロッコリー,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,パセリ,人参,きゅうり,はるか	559 kcal 22.5 g 26.7 g
27 火	おにぎり さけのゆうあん焼き 香りづけ 豚汁 ぼんかん	○	★牛乳,のり,さけ,豚肉,豆腐,みそ	精白米,ごま油,油,じゃが芋,こんにゃく	ゆず,キャベツ,小松菜,ごぼう,大根,人参,しめじ,長ねぎ,わけぎ,ぼんかん	583 kcal 30.1 g 14.8 g
28 水	小松菜シーフードスパゲッティ かぶと白菜のスープ スイートポテト	○	★牛乳,ベーコン,ツナ,★えび,いか,鶏肉,★生クリーム	スパゲティ,油,★バター,さつま芋,三温糖,メープルシロップ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,エリンギ,長ねぎ,小松菜,かぶ,白菜,かぶの葉	573 kcal 25.3 g 20.9 g
29 木	東京ビーフのハヤシライス 野菜とじゃがいものサラダ いちご	○	★牛乳,ベーコン,牛肉,八丁みそ,★生クリーム	精白米,油,中ざら糖,★バター,薄力粉,じゃが芋,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,エリンギ,しめじ,トマト缶,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,いちご	665 kcal 22.6 g 24.1 g
30 金	ごはん くきわかめのつくだ煮 とり肉の江戸甘みそ焼き ごまじゃこサラダ あしたば団子汁	○	★牛乳,のり,きわかめ,鶏肉,江戸甘みそ,ちりめんじゃこ,鶏肉,かまぼこ,豆腐	精白米,三温糖,上白糖,★白ごま,油,ごま油,白玉粉	しょうが,にんにく,人参,キャベツ,きゅうり,人参,大根,明日葉,明日葉パウダー	621 kcal 27.1 g 20.4 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、中学年を基準にしています。

※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。

学校給食週間