



令和8年 1月 きゅうしょく こんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	曜日	しゅしょく		おかず	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8	木	★お正月給食①★ ご飯	○	とりのゆずでり焼き なます風サラダ 七草ぞうに いちご	牛乳 鶏肉 ロースハム 削り節 昆布 豚肉 油揚げ	しょうが ゆず だいこん にんじん 金時人参 きゅうり かぶ かぶ(葉) はくさい だいこん(葉) せりねぎ こまつな いちご	米 砂糖 トック	637	26.2	19.6
9	金	★お正月給食②★ きつねうどん	○	2026年おみくじコロツケ 野菜のみそドレかけ	昆布 かつお節 豚肉 油揚げ 牛乳 なると ウィンナー たこ 白みそ	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 ごま油	655	28.8	26.6
13	火	焼き肉チャーハン	○	春雨スープ かりかりじゃこサラダ	豚肉 さつまいも たまご 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) チンゲンサイ きゅうり ホールコーン 緑豆もやし キャベツ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 すりごま 緑豆はるさめ 揚げ油	597	24.7	21.6
14	水	★おはなし給食★ チキンカレーライス	○	りんごドレッシングサラダ いちご	鶏肉 牛乳	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ ホールコーン りんご いちご	米 大麦 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	610	19.0	20.4
15	木	ご飯	ジョア	ぶりのたつたあげ ごぼうのごまドレサラダ 大根とちくわのもの	ジョア ぶり 味噌 油揚げ ちくわ かつお節	しょうが にんにく ごぼう にんじん キャベツ きゅうり だいこん さやいんげん	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 白すりごま ごま油 ごんにゃく	586	21.4	17.3
16	金	ナポリタン	○	ツナサラダ まっ茶ケーキ	ベーコン 牛乳 まぐろ缶詰 たまご 豆乳	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン マッシュルーム(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり レモン(果汁)	スパゲッティ 油 砂糖 薄力粉 バター 甘納豆	631	21.0	22.8
19	月	ご飯 手作りのりのつくだに	○	肉じゃが ひじきのナムル	焼きのり 牛乳 豚肉 かつお節 干しひじき	しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん こまつな 緑豆もやし にんにく	米 砂糖 油 じゃがいも 糸こんにゃく ごま油	589	21.0	14.3
20	火	ご飯	○	しまホツケのねぎみそ焼き あげ里いもとタコのもの 何でも千切りサラダ	牛乳 ほっけ 白みそ 生揚げ たこ かつお節	しょうが にんにく ねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり レモン(果汁)	米 里芋 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	599	25.3	18.0
21	水	海せん天ばらどん	○	みぞれ汁	ほたてがいか えび ちくわ かつお節 牛乳 昆布 豚肉	玉葱 にんじん しゅんぎく だいこん ねぎ こまつな	米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 砂糖 糸こんにゃく 里芋	647	26.4	16.8
22	木	ビビンバ	○	トックスープ みかんゼリー	豚肉 味噌 たまご 牛乳 鶏肉 カットわかめ 粉寒天	にんにく しょうが 緑豆もやし にんじん ほうれんそう たけのこ(水煮) ねぎ にら こまつな オレンジジュース みかん缶	米 油 砂糖 ごま油 トック	623	23.1	18.2
23	金	★展覧会給食★ 食パン ブルーベリージャム	ミルク コーヒー	自分でケチャップをぬってみよう! スペインオムレツ マカロニスープ オレンジ	乳飲料(コーヒー) たまご ベーコン 鶏肉	ブルーベリージャム 玉葱 トマト にんじん えのきたけ キャベツ こまつな バレンシアオレンジ	食パン じゃがいも オリーブ油 油 マカロニ	587	25.4	21.8
27	火	★おはなし給食★ ご飯	○	酢豚 わかめスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ	玉葱 ピーマン 赤ハブリカ トマトケチャップ たけのこ(水煮) にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	米 片栗粉 薄力粉 砂糖	693	24.8	20.2
28	水	ねぎ塩ごま豚どん	○	五目スープ みかん	豚肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん もやし にら レモン たけのこ 干し椎茸 こまつな みかん	米 大麦 油 片栗粉 すりごま ごま油 緑豆はるさめ	596	21.7	17.6
29	木	★給食週間特別献立★ ★おはなし給食★ ～昭和30年の給食～ コッペパン	○	クジラのカレー唐揚げ ボイルキャベツ すいとん	牛乳 くらげ肉 昆布 削り節 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	いちごジャム しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	コッペパン 片栗粉 揚げ油 薄力粉 白玉粉	653	31.6	19.8
30	金	ツナおろしスパゲッティ	○	サウピカンサラダ りんごゼリー	まぐろ缶詰 刻みのり 牛乳 粉寒天	だいこん キャベツ にんじん こまつな ホールコーン りんごジュース りんご(缶詰)	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも ごま油	568	21.6	18.9

※食材購入の都合により、献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

