

令和8年1月献立表



目標：よくかんで食べましょう

中央区立明石小学校

2026年

日	献立	おもな使用食品の働き					エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる		体をつくるものとなる		体の調子を整えるものとなる	
9 金	カレーライス わかめと白菜のサラダ りんご 牛乳	米 油 じゃがいも さとう	鶏肉 牛乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい えだまめ りんご			620 kcal 18.8 g
13 火	給食委員会 菜めし ぶりの照り焼き 雑煮 抹茶ミルクゼリー 牛乳	米 白玉 さとう	油揚げ 鶏肉 アガード 豆乳 牛乳 ぶり	葉だいこん にんじん たまねぎ だいこん	こまつな かぶ はくさい	641 kcal 29.4 g	
14 水	【かみかみ献立】ジャムパン ミートボールシチュー ひよこ豆のサラダ 牛乳	食パン でんぶん じゃがいも 小麦粉 生クリーム ひよこ豆 ごま ごま油	豚肉 大豆 卵 生クリーム ひよこ豆 牛乳	たまねぎ トマト缶 コーン缶 にんにく	キャベツ にんじん きゅうり	607 kcal 22.3 g	
15 木	海鮮チャーハン 五目スープ さつまいものカリカリサラダ 牛乳	米 じゃがいも さつまいも ごま油 油 ごま	いか えび 卵 さつま揚げ 大豆 じゃこ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ チングン菜 もやし こまつな		631 kcal 28.3 g	
16 金	【季節の献立】ごはん 松風焼き 季節 おひたし のっつい汁 牛乳	米 パン粉 けし さとう さといも でんぶん	豚肉 鶏肉 卵 牛乳		長ねぎ もやし こまつな にんじん 干しいたけ こんにゃく	594 kcal 28.0 g	
19 月	【郷土料理の日】ひるせんおこわ 卵焼き せんべい汁 ミシルコ 牛乳	米 もち米 さとう 白玉 南部せんべい	油揚げ 卵 豆腐 あずき 牛乳		にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ たまねぎ 干しいたけ はくさい	696 kcal 24.5 g	
20 火	給食委員会 サーモンクリームパグティ(ほうれん草入り) ミネストローネスープ オレンジゼリー 牛乳	スパゲティ バター じゃがいも さとう 油	鮭 豆乳 ベーコン アガード 牛乳		玉葱 しめじ 人参 にんにく トマト缶 ほうれん草 セロリ フロッギー オレンジ ブース	604 kcal 25.1 g	
21 水	ごはん のりのつくだに ししゃものあおのりバターやき みそちゃんこなべ 牛乳	米 さとう バター でんぶん はるさめ 薄力粉	のり ししゃも あおのり 豚肉 大豆 凍り豆腐 卵 豆腐 牛乳		はくさい たまねぎ にんじん しめじ にら しょが にんにく	616 kcal 27.5 g	
22 木	給食委員会 あげパン ポトフ ツナサラダオニオンドレッシング 牛乳	コッペパン さとう じゃがいも ごま油 マカロニ	大豆 豚肉 ウインナー ツナ 牛乳		たまねぎ にんじん キャベツ セロリ だいこん こまつな もやし	586 kcal 26.3 g	
23 金	【たべよう野菜350】そぼろ丼 芋団子汁 磨香和え 牛乳	米 油 さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく	豚肉 鶏肉 大豆 卵 のり 牛乳		たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう にんじん はくさい キャベツ こまつな	638 kcal 25.4 g	
26 月	ごはん 白身魚のチリソース ナムル 中華風コンースープ 牛乳	米 でんぶん さとう ごま じゃがいも	メバル 豆腐 卵 牛乳		にんにく しょが 長ねぎ もやし こまつな にんじん コーン缶	586 kcal 25.4 g	
27 火	コッペパン ペンネのミートグラタン 白菜スープ みかん 牛乳	コッペパン マカロニ 小麦粉	豚肉 大豆 クリーム チーズ 鶏肉 牛乳		たまねぎ にんじん セロリ しめじ はくさい みかん	592 kcal 27.5 g	
28 水	【山形県東根市産山形牛】わかめご飯 山形牛 芋煮 かぶの即席漬け しゃきしゃきりんごゼリー 牛乳	米 さとう ごま油	わかめ 牛肉 アガード 牛乳		こんにゃく しめじ 長ねぎ かぶ にんじん しょが りんごジュース りんご	617 kcal 21.4 g	
29 木	【地産地消】もちきんちやくうどん キャベツのしおだれ マッシュドおさつ 牛乳	冷凍うどん もち ごま油 バター クリーム	油揚げ じゃこ 牛乳		干しいたけ にんじん だいこん たまねぎ こまつな キャベツ にんにく きゅうり	632 kcal 20.3 g	
30 金	ご飯 くじらと大豆のマリアナソース 糸寒天のごま酢がけ さつまいもの味噌汁 牛乳	米 でんぶん さとう ごま さつまいも	くじら 糸寒天 油揚げ 牛乳		しょが にんにく 人参 もやし 白菜 こまつな コーン缶 たまねぎ	656 kcal 27.8 g	

*都合により献立内容を変更する場合があります

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校)

	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A _{1,2} (μgRAE)	B1 _{1,2} (mg)	B2 _{1,2} (mg)	C _{1,2} (mg)	*2 (g)
1月分平均	623	16.2	28.2	2.1	329	95	2.3	279	0.34	0.53	29	6.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



*このマークの日は、
給食委員さんが考えて
くれた給食です★