



# 令和8年 1月 献立表



2026年

目標：よくかんで食べましょう

中央区立明石小学校

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	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
9 金	カレーライス わかめと白菜のサラダ りんご 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう	鶏肉 わかめ 牛乳	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	 菜めし ぶりの照り焼き 雑煮 抹茶ミルクゼリー 牛乳	米 さとう 白玉	油揚げ ぶり 鶏肉 アガー 豆乳 牛乳	葉だいこん こまつな にんじん かぶ たまねぎ はくさい だいこん	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 いちごジャム でんぷん 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉 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 キャベツ トマト缶 にんじん コーン缶 きゅうり にんにく	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 ごま油 油 ごま じゃがいも さつまいも	いか えび 卵 さつま揚げ 大豆 じゃこ 豆腐 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん しめじ チンゲン菜 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 のっぺい汁 牛乳	米 パン粉 けし さとう さといも でんぷん	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】ひるぜんおこわ 卵焼き せんべい汁 ミしるこ 牛乳	米 もち米 油 さとう 白玉 南部せんべい	油揚げ 卵 鶏肉 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	 サモシリームパゲティ(ほうれん草入) ミネストローネスープ オレンジゼリー 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	鮭 豆乳 ベーコン アガー 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 ブロッコリー ルツジューズ	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 薄力粉 バター でんぷん はるさめ	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 しょうが にんにく	616 kcal 27.5 g
22 木	 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 油 さとう じゃがいも ごま油 マカロニ	大豆 豚肉 ウィンナー 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】そばろ丼  芋団子汁 磯香和え 牛乳	米 油 さとう じゃがいも でんぷん こんにゃく	豚肉 大豆 卵 鶏肉 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 中華風コーンスープ 牛乳	米 でんぷん ごま油 さとう ごま じゃがいも	メバル 豆腐 卵 牛乳	にんにく しょうが 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 油 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  芋煮 かぶの即席漬け しゃきしゃきりんごゼリー 牛乳	米 さといも さとう ごま油	わかめ 牛肉 アガー 牛乳	こんにゃく しめじ 長ねぎ かぶ にんじん しょうが りんごジュース りんご	617 kcal 21.4 g
29 木	【地産地消】もちきんちゃくうどん  キャベツのしおだれ マッシュドおさつ 牛乳	冷凍うどん さとう もち ごま油 ごま 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	ごはん 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 でんぷん 油 さとう ごま さつまいも	くじら 大豆 糸寒天 油揚げ 牛乳	しょうが 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	たんぱく質	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			(食塩相当量)*1	*2	*2	*2	A*2	B1*2	B2*2	C*2	*2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(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、  
給食委員会さんが考えて  
くれた給食です★