



1月献立予定表



3学期の給食開始日は、1月9日（金）からになります。

持ち物：ランチョンマット・ハンカチ（全員）、給食当番用白衣（2学期の最終日に給食当番だった人）、マスク（給食当番の人）

※1月8日（木）始業式は、給食はありません。

令和8年 1月分

荒川区立第五峡田小学校 校長 野澤一代

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
9 金	【11日：鏡開き】 牛乳 肉うどん 運だめしもち入り巾着 ほうじ茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 粉寒天 生クリーム	冷凍うどん 油 上白糖 でんぷん もち	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	630	23.3
13 火	牛乳 ボークストロガノフ おさつサラダ 果物（りんご）	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	精白米 油 小麦粉 上白糖 さつまいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり りんご	652	18.0
14 水	牛乳 麦ごはん キムムッチ さばの韓国焼き じゃこ入りナムル トックスープ	牛乳 のり さば ちりめんじゃこ 鶏肉	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 白ごま 上白糖 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん きゅうり はくさい だいこん こまつな	625	28.7
15 木	牛乳 ガーリックトースト ボークビーンズ わかめのパリパリサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	食パン バター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも 上白糖 ごま油 ワンタンの皮	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし マッシュルーム	636	22.9
16 金	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 中華スープ 果物（オレンジ）	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ 鶏肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく にんじん だけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ たまねぎ もやし こまつな オレンジ	598	26.6
19 月	牛乳 とりごぼうピラフ キャロットソースサラダ コーンとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	精白米 油 バター 上白糖 でんぷん	ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし にんにく パセリ ホールコーン クリームコーン	573	19.3
20 火	【北海道郷土料理】 牛乳 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 道産子汁 果物（りんご）	牛乳 さけ みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん まいたけ しょうが ホールコーン 長ねぎ りんご	570	26.5
21 水	牛乳 きなこバタートースト カレーシチュー コーンサラダ	牛乳 きな粉 豆乳 鶏肉 いんげんまめ	黒砂糖食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	639	21.9
22 木	牛乳 スタミナチャーハン 坦々スープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 鶏ひき肉 粉寒天	精白米 油 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな たまねぎ もやし チンゲンサイ 干しいたけ レモン	601	20.6
23 金	牛乳 麦ごはん ひじきのしそ入りふりかけ 肉豆腐 ねぎじゃこサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 上白糖 白ごま つきこんにゃく 三温糖 ごま油	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん 長ねぎ	613	25.8
26 月	【地産地消献立】 牛乳 滝野川ごぼうのきんぴらごはん ひじき入りたまご焼き 亀戸大根のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ひじき 卵 みそ	精白米、油 三温糖	ごぼう にんじん 長ねぎ さやいんげん はくさい 亀戸大根 亀戸大根の葉	602	25.6
27 火	【地産地消献立】 牛乳 東京Xのジャージャー麺 千寿ねぎのスープ 八丈島フルーツレモンケーキ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 八丁みそ 鶏肉 豆腐	むし中華めん ごま油 油 三温糖 でんぷん 小麦粉 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 千寿ねぎ もやし きゅうり フルーツレモン	675	29.7
28 水	【地産地消献立】 牛乳 麦ごはん 八丈島産めだいの竜田揚げ ごまツナサラダ 東京Xの豚汁	牛乳 めだい ツナ 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 白ごま 練りごま 三温糖 ごま油 油 こんにゃく	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	646	28.0
29 木	【地産地消献立】 東京牛乳 あしたばパン じゃがいものグラタン かぶのスープ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 チーズ ベーコン	あしたばパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン ホールトマト かぶ かぶの葉	618	24.4
30 金	【地産地消献立】 牛乳 小松菜チャーハン キムチチゲ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 みそ プレーンヨーグルト	精白米 油 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな 白菜キムチ たまねぎ だいこん ブルーベリー ブルーベリージャム	580	21.8
◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					1月分 1日あたりの平均	617 24.2
◎献立名が太字になっているものが行事食等です。					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

◆1月24日～30日は全国学校給食週間と言い、給食について考える期間となっています。五峡小では「地産地消」の献立にしました。

1月26日～30日の給食は、東京都産の食材をたくさん使っています。⇒太字になっているものが東京都産の食材の予定です。