



今月の給食目標

令和8年 1月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
9 金	1/7 ひんじつせつく 人日の節句	餅入り七草ぞうすい えのきしうまい 野菜の磯和え みかん	○ 	牛乳,鶏モモ肉,けずり,だし昆布,豚挽肉,刻み大豆,刻みのり	米,トック,でんぶん,砂糖	大根,だいこん葉,かぶ,かぶ(葉),せり,白菜,えのきたけ,ほうれんそう,玉葱,生姜,キャベツ,人参,もやし,みかん
13 火	1/11 かがみびら 鏡開き	ソース焼きそば 粉ふき芋 おしるこ	○ 	牛乳,豚モモ肉,青のり,あずき	蒸し中華めん,油,じゃがいも,砂糖,白玉団子	人参,玉葱,もやし,キャベツ,バセリ
14 水		にんにくチャーハン じゃがいもとたらのピリ辛和え 肉団子と春雨スープ	○ 	牛乳,豚肉,たら,鶏挽肉,押し豆腐	米,バター,油,でんぶん,じゃがいも,ノンエッグマヨ,砂糖,春雨,ごま油	にんにく,葉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,生姜,人参,たけのこ,もやし,小松菜
15 木		みかん蒸しパン ホワイトシチュー 水菜と大根のハリハリサラダ	○ 	牛乳,調製豆乳,鶏モモ肉,生クリーム, 牛乳,ロースハム	蒸しパンミックス,フレミックス粉,油, じゃがいも,小麦粉,バター,油,砂糖	みかんジュース,みかん缶,にんにく,生姜,玉葱,人参,いんげん,大根,水菜
16 金		ごはん(木島平) 鶏肉のノルウェー風 キャベツと昆布のさっぱり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉,細切り昆布,わかめ, 赤味噌,白味噌,けずり	米,でんぶん,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,人参,玉葱
19 月	食育の日 世界の料理「韓国」	ごはん 豆腐チゲ チャプチエ スティースプリング	○ 	牛乳,豚ばら肉,木綿豆腐,けずり,豚肉	米,油,砂糖,ごま油,春雨,白ごま	生姜,にんにく,キムチ,大根,人参,もやし, ぶなしめじ,ニラ,ねぎ,たけのこ,ピーマン, きくらげ,スティースプリング
20 火		ココア揚げパン サーモンときのこの豆乳クリーム みかんサラダ	○	牛乳,鮭,調製豆乳	コッペパン,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ, バセリ,キャベツ,きゅうり,みかん缶
21 水		しょうゆラーメン カレーピーナッツ 中華海藻サラダ みかん	○	牛乳,豚ばら肉,大豆,わかめ	蒸し中華めん,油,でんぶん,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,ねぎ, もやし,みかん
22 木		ごはん 鉄火みそ ぶり大根 小松菜と油揚げのゆず和え	○ 	牛乳,鶏挽肉,白味噌,ぶり,油揚げ	米,砂糖,ごま油	人参,ニラ,生姜,大根,小松菜,もやし, ぶなしめじ,ゆず果汁
23 金		ごはん ししゃものパリパリ揚げ ごぼうの和風チップサラダ 具だくさんみそ汁	○	牛乳,ししゃも,木綿豆腐,赤味噌,白味噌	米,しゅうまいの皮,小麦粉,油,でんぶん, 砂糖,白ごま,じゃがいも	大葉,ごぼう,もやし,小松菜,人参,大根, ねぎ,ぶなしめじ
26 月	1/24~1/30 全国学校給食週間 明治22年の給食	おにぎり 鮭の塩焼き 野菜のお浸し けんちん汁	○	牛乳,焼きのり,鮭,豚モモ肉,絹ごし豆腐, 油揚げ,けずり	米,油,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,もやし,人参,大根,ごぼう,ねぎ
27 火	給食発祥の地 郷土料理「山形県」	ごはん いも煮 ホキの南蛮揚げ	○	牛乳,豚ばら肉,ホキ,厚削り	米,里芋,こんにゃく,砂糖,でんぶん,油	ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ,ピーマン,玉葱, 人参,水菜
28 水	昭和25年ごろの 給食	コッペパン くじらの竜田揚げ キャベツの浅漬け 野菜スープ	○	牛乳,くじら,鶏モモ肉,木綿豆腐	コッペパン,でんぶん,小麦粉,油	生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,人参,大根
29 木	昭和40年ごろの 給食	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ はるか	○	牛乳,刻み大豆,豚挽肉,ロースハム	スパゲッティ,オリーブ油,油	バセリ,にんにく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム,セロリ,キャベツ,はるか
30 金	昭和50年ごろの 給食	むかしのカレーライス フルーツポンチ	○	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,生姜,玉葱,人参,みかん缶, パイナップル,レモン(果汁)

※行商や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※今月の平均栄養量 エネルギー601kcal,たんぱく質24.6g,脂質20.0g,食塩相当量2.0g

