

1月

こんだてひょう

&lt;15回&gt;

2026年1月

調布市立若葉小学校

日	曜 日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく 質
9	金	七草あなかけ丼 もやしとちくわの梅あえ おしるこ  七草(7日) 鏡開き(11日) メニュー		牛乳 鶏肉 ちくわ 小豆	米 でんぷん 油 さとう 白玉団子	大根 かぶ にんじん せり もやし きゅうり ねり梅	562	20.7
13	火	わかめごはん 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 みかんゼリー		牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま 油 さとう でん ぷん	しょうが ごぼう にんじん れんこん 大根 こんにゃく キャベツ みかんジュース	592	24.0
14	水	マーボー焼きそば トマトとたまごの中華スープ 季節のかんきつ		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏 肉 たまご	中華めん 油 さとう でん ぷん	しょうが にんにく たけの こ 干しいたけ ねぎ 玉 ねぎ にんじん チンゲン菜 トマト かんきつ	540	29.5
15	木	ごはん さばのしょうが煮 小松菜のおひたし みそけんちん汁		牛乳 さば 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 白菜 え のき にんじん 大根 ごぼ う こんにゃく ねぎ	540	25.6
16	金	いかめし風ごはん どさんこ汁 じゃこサラダ  日本味めぐり 給食 北海道		牛乳 いか 豚肉 みそ じゃこ	米 もち米 さとう じゃが いも マーガリン 油	とうもろこし にんじん 玉 ねぎ 小松菜 大根 白菜	542	24.3
19	月	豚肉と玉ねぎのガーリックライス 鶏と大豆のトマト煮 コーンフレークサラダ 季節のかんきつ		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 油 じゃがいも コーン フレーク さとう	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし 小 松菜 かんきつ	567	23.1
20	火	黒パン 里芋のみそグラタン バジルドレッシングサラダ レンズ豆のスープ		牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 レンズ豆	パン 里芋 油 マーガリン 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ とうもろ こし 白菜 キャベツ	595	24.4
21	水	きのこごはん ししゃものごま揚げ 大蔵(おおとし)のごっつお  日本味めぐり 給食 岐阜		牛乳 鶏肉 ししゃも 豆腐 油揚げ 昆布	米 油 さとう ごま 小麦 粉 里芋	えのき しめじ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	596	29.6
22	木	サンマーマン いかの南蛮漬け こんにゃくサラダ		牛乳 豚肉 いか かまぼこ	中華めん 油 でんぷん さ とう ごま	にんにく しょうが にんじ ん 白菜 干しいたけ も やし ねぎ 玉ねぎ こん にゃく キャベツ きゅうり	540	25.8
23	金	キムチチャーハン ハムチーズ巻き わかめスープ		牛乳 豚肉 チーズ ハム 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 春巻きの皮	しょうが 玉ねぎ 干しい たけ キムチ とうもろこし 小松菜 ねぎ	608	24.7
26	月	木島平の野菜ごはん 山賊焼き ポイルキャベツ みそ汁  全 国 姉妹都市 木島平の食材		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 でんぷん さとう じゃがいも	野菜菜 にんにく しょうが キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	566	22.3
27	火	スラッピージョー ポークビーンズ コールスローサラダ  学 校 世界味めぐり 給食 アメリカ		牛乳 豚肉 大豆	パン 油 小麦粉 じゃがい も さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり とうも ろこし	541	26.4
28	水	カレーライス フレンチサラダ りんご  給 食 学校給食の 人気メニュー		牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ とうも ろこし きゅうり りんご	588	19.3
29	木	高菜ごはん 太平燕(たいびーえん) 桃と紅茶のジュレ  食 週 日本味めぐり給食 熊本		牛乳 豚肉 えび いか か まぼこ うずらのたまご	米 油 春雨 さとう	にんにく しょうが 高菜漬 け にんじん とうもろこし 玉ねぎ 白菜 たけのこ 桃 缶	539	21.9
30	金	揚げパン 肉団子と白菜のスープ コーンサラダ  間 学校給食の 人気メニュー		牛乳 豚肉	パン さとう 油 でんぷん	ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 キャ ベツ きゅうり とうもろこ し	600	24.4

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。