



給食献立予定表

2026年1月30日(金)
町田市立つくし野小学校
家庭数配布

日曜日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
2月	デンジャオロスどん		ちゅうかふうスープ くだもの(りんご)	★牛乳 ぶた肉 赤みそ わかめ	精白米 なたね油 はるさめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ 干し椎茸スライス 青ピーマン チンゲンサイ ★りんご	509 kcal 19.9 g 13.4 g 2.1 g	【旬の食材】 ほうれんそう ねぎ こまつな いわし いよかん デコボン はっさく ネーブル
3火	節分豆ごはん 節分メニュー		いわしのかばやき 青菜のおひたし すましじる	★牛乳 大豆 ★開きいわし	精白米 なたね油 白玉麴 さとう	しょうが こまつな にんじん えのきたけ 糸みつば	544 kcal 22.7 g 19.9 g 2.6 g	〇3日・・・節分 節分の給食では、「鬼は外、 福は内」の豆まきの習慣に合わ せ、大豆(福豆)を食べたり、 「鬼」が嫌うとされるイワシ (焼いたり唐揚げで提供)やヒ イラギ(節分汁の具材など)を 取り入れたりすることで無病息 災や厄除けを願うと言われてい ます。 給食では『節分豆ごはん』と 『いわしのかばやき』を作りま す。
4水	ターメリックライス シーフードクリームソース 立春		豆と野菜のサラダ	★牛乳 とり肉 いか ウィンナー 大豆	精白米 油 米粉 じゃがいも さとう	にんにく ぶなしめじ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン きゅうり にんじん	653 kcal 23.1 g 26.1 g 2.5 g	
5木	ごはん		やみつきどり しおもみ野菜 具だくさんみそしる	★牛乳 とり肉 ★油あげ みそ	精白米 さとう ごま油	ねぎ しょうが にんにく かぶ キャベツ だいこん にんじん こまつな	596 kcal 26.2 g 20.5 g 2.8 g	
6金	トマトしおラーメン マールカオ		くだもの(いちご)	★牛乳 豚肉 いか	蒸し中華めん 油 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ 葉ねぎ トマト きくらげ いちご	468 kcal 15.6 g 21.3 g 2.2 g	
9月	わかめごはん		みそバター肉じゃが 和風サラダ くだもの(デコボン)	★牛乳 炊き込みわかめ ぶた肉 白みそ	精白米 油 じゃがいも さとう バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり だいこん ほんかん	556 kcal 18.1 g 16.1 g 1.4 g	
10火	カレーピラフ 町田市朝食レシ ピコンテストメニュー		ジョアブレーン かいそうサラダ トトと豆乳のバスマス	★ジョア ぶた肉 ウィンナー パーコン かいそうミックス ★調製豆乳	精白米 油 さとう ★白ごま マカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン トマト ほうれんそう	552 kcal 19.0 g 13.8 g 1.8 g	〇4日・・・立春 立春は、暦の上で春が始まる日の ことです。1年を24の季節(二十四 節気)に分けた最初の節気です。 まだ寒くても、冬が終わって、 これから暖かくなる「春の始まりの 合図」のひとつです。
11水	建国記念日							
12木	ごはん		さわにわん ゼリーフライ レンコン入りサラダ	★牛乳 ぶた肉 小麥粉 ★おから ★たまご	精白米 じゃがいも 小麥粉 油 さとう ★白ごま	ごぼう だいこん にんじん 干し椎茸 ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ れんこん	547 kcal 17.1 g 17.2 g 2.5 g	
13金	スパゲッティベスカトーレ		チョコチップケーキ だいこんのさっぱりサラダ	★牛乳 いか えび 糸削り ★凍り豆腐 刻み昆布 ★調製豆乳	油 スパゲティ さとう チョコチップ(乳不使用)	にんにく たまねぎ にんじん しょうが トマト だいこん	587 kcal 20.6 g 22.8 g 1.8 g	〇10日・・・ 朝食レシピコンテストメニュー 町田市主催の朝食レシピコンテ ストで優秀賞を受賞したメニュー「ト マトと豆乳のバスマス」を作り ます。
16月	げんまい入りごはん		ジャンボぎょうざ しおこんぶあえ みそしる	★牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 塩昆布 ★油揚げ みそ	精白米 ★ごま油 かたくり粉 きょうざの皮	しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな	529 kcal 22.9 g 15.9 g 2.4 g	
17火	ガーリックトースト		クレオールフィッシュチャー ジャがあげ(カレー風味)	★牛乳 ★助産たら レンズまめ(乾)	★ソフトフランスパン ★バター 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんにく セロリー 青ピーマン キャベツ トマト缶詰 パセリ にんじん	641 kcal 21.2 g 29.2 g 2.8 g	
18水	ピリからみそぶたどん		和風サラダ くだもの(みかん)	★牛乳 ぶた肉 みそ	精白米 ごま油 油 なたね油 さとう かたくり粉	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし こまつな しょうが キャベツ だいこん にんじん みかん	537 kcal 21.3 g 13.6 g 1.7 g	
19木	コーン入り茶飯		おでん おかかあえ シュガービーンズ	★牛乳 白焼きちくわ 揚げボール 結び昆布 ★うすら卵 ★生揚げ	精白米 じゃがいも 板こんにゃく さとう	とうもろこし だいこん こまつな キャベツ もやし	544 kcal 24.0 g 16.2 g 2.6 g	〇6年生のリクエスト給食 12月に6年生に実施したリク エスト給食アンケートを行いました。 1月から上位のメニューを献立に 取り入れています。 今月のメニューは2つです。 16日: 3位ジャンボぎょうざ 25日: 2位ショウショウボンチ
20金	とり肉のパエリア風		かぼちゃのポターージュ 魚のパン粉やき	★牛乳 とり肉 メルルーサ	精白米 油 じゃがいも パン粉 ★バター マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし ぶなしめじ 西洋かぼちゃ パセリ	540 kcal 24.9 g 19.1 g 2.4 g	
23月	天皇誕生日							
24火	ごはん		チャプチェ わかめスープ 焼きししゃも	★牛乳 ぶた肉 わかめ ★豆腐 ★子持ちししゃも	精白米 油 はるさめ さとう ★白ごま	きくらげ もやし たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ ねぎ こまつな	509 kcal 21.2 g 17.9 g 2.7 g	
25水	キムチ入りやきそば		ジョア ストロベリー スイートポテトドッグ シュワシュワボンチ	★ジョア ストロベリー ぶた肉	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう さつまいも 米粉ドーナツミックス	にんじん にら もやし キャベツ はくさい(キムチ漬け) にんにく しょうが こまつな みかん缶 なつみかん	558 kcal 16.6 g 17.2 g 2.3 g	
26木	むぎごはん		マーボー豆腐 パンサンサー	★牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ	精白米 おおむぎ 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ にら きゅうり もやし	524 kcal 21.3 g 16.5 g 2.2 g	
27金	ビーンズチーズドック		きゅうりと根菜のピクルス ABCパスタスープ	★牛乳 ぶた肉 大豆 ★チーズ パーコン とり肉	★コッペパン 油 さとう 小麦粉 ABCマカロニ	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん とうもろこし キャベツ	560 kcal 22.1 g 19.5 g 2.8 g	

※アレルギー食品には【★】を表示しています。

※給食における食物アレルギー対応について変更が生じた場合はご連絡ください。

※天候・価格などにより予定している食材、献立内容を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※汁物などに使用するだしは主にかつお節・昆布・鶏ガラ・豚骨のいずれかからとっています。

