



1月の給食献立予定表



2026年1月7日
町田市立鶴川第二小学校

日 曜		献 立 名	お も な 材 料								エネルギー たんぱく 食塩相当量	家庭で補って ほしい食品
			血や肉や骨になる		力や体温になる		からだの調子をよくする					
9	金	【おせち・七草献立】 牛乳 麦ごはん 松風焼き 紅白なます 七草かきたま汁 	とり肉 豆腐 みそ たまご	牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	にんじん かぶ(葉) 七草	ねぎ しょうが しいたけ だいこん ゆず 玉ねぎ かぶ	564kcal 27.0g 2.0g		いも類	
13	火	【かがみ開き献立】 牛乳 そばめし 吉野汁 かがみ開きの白玉おしるこ  	ぶた肉 豆腐 粉かつお とり肉 あずき	牛乳 あおのり	米 中華めん でんぷん 砂糖 じゃがいも 白玉粉 上新粉	米油	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ しめじ はくさい ねぎ	594kcal 25.5g 2.1g		ナッツ類	
14	水	牛乳 はちみつレモントースト ポパイサラダ 肉だんごとさつまいものクリーム煮 くだもの(みかん)	とり肉	牛乳 生クリーム	食パン 小麦粉 はちみつ 砂糖 でんぷん さつまいも	バター 米油	ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ コーン 玉ねぎ はくさい みかん	620kcal 21.9g 2.2g		小魚	
15	木	牛乳 ごはん ひよこまめのから揚げ はるさめサラダ キムチ豆腐	ひよこまめ ぶた肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	米 でんぷん はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	にんじん にら	きゅうり もやし えのきたけ ねぎ キムチ	616kcal 26.2g 2.1g		乳製品	
16	金	牛乳 ごはん 魚のピリからねぎだれ くきわかめサラダ のっぺい汁	さば とり肉 生揚げ	牛乳 くきわかめ	米 さといも 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま油	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり だいこん もやし ごぼう	612kcal 26.0g 2.2g		緑黄色野菜	
19	月	【食育の日：北海道】 牛乳 ゆめぴりかのごはん 小魚のフライ ぶた肉と野菜のジギスカン風炒め 道産子汁	こまい ぶた肉 みそ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 バター	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし りんご コーン	608kcal 26.6g 1.9g		藻類	
20	火	【給食委員会企画①セレクトジョア】 セレクトジョア (プレーン・ストロベリー・ブルーベリー・マスカット) パプリカライス ますとこまつなのクリームソースかけ さつまいものレモン煮 くだもの(でこぽん)	ます	ジョア (4種類) 牛乳 生クリーム	米 米粉 砂糖 さつまいも	オリーブ油 米油	にんじん こまつな	玉ねぎ マッシュルーム レモン汁 デコポン	606kcal 19.0g 1.1g		たまご	

日 曜	献 立 名	お も な 材 料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補ってほ しい食品
		血や肉や骨になる		力や体温になる		からだの調子をよくする			
21 水	牛乳 ^や 焼き ^{ごもく} ぶた五目チャーハン ポテチーぎょうざ とうにゅうたんたん 豆乳担々スープ	焼きぶた ^{みそ} ぶた肉 調製豆乳	牛乳 チーズ	米 小麦粉 ぎょうざの皮 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	にんじん にら	たけのこ しいたけ ねぎ グリーンピース しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	627kcal 22.4g 2.0g	豆類 
22 木	【1月22日はカレーの日】 牛乳 ^{ふゆ やさい} 冬野菜のカレーライス 手作り ^{てづく} ぶくじん ^づ 漬 くだもの(りんご)	とり肉	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖	米油 バター	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん だいこん きゅうり りんご	628kcal 19.6g 2.0g	乳製品 
23 金	牛乳 ^{むぎ} 麦ごはん ^{さかな} 魚のみそマヨ野菜 ^{やさい} 焼き しらたきの ^{からいた} ピリ辛炒め すまし汁 ^{じる}	ホキ ^{みそ} ぶた肉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 しらたき さつまいも	米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ キャベツ えのきたけ しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ	588kcal 27.5g 2.2g	たまご 
27 火	【学校給食週間①明治の給食】 牛乳 ^{がっこうきゅうしょくしゅうかん} おおきなわかめおにぎり ^{めいじ} 焼き ^{きゅうしょく} 魚 ^や そくせき漬 ^づ け風 ^{ふう} とん汁 ^{じる}	さけ ^{ぶた肉} みそ 豆腐	牛乳 わかめ のり こんぶ	米 こんにやく さつまいも	ごま 米油 ごま油	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが だいこん ねぎ	585kcal 29.5g 2.3g	きのこ 
28 水	【学校給食週間②昭和中期の給食】 牛乳 ソフトめん ミートソース ツナとだいこんのサラダ ヨーグルト (カップ ^{de} ヤクルト)	 ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ソフトめん 砂糖 パン粉 米粉	米油 ごま油	にんじん トマト缶	にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり だいこん もやし	657kcal 28.5g 2.5g	大豆製品 
29 木	【給食委員会企画②セレクト揚げパン/ 学校給食週間③給食生まれの ^{にんき} 人気メニュー】 牛乳 セレクト揚げパン (きなこ・ココア) 野菜 ^{やさい} ピクルス しょうゆワントンスープ	きな粉 ^{ぶた肉}	牛乳	ショートニング ^{パソ} 砂糖 ワンタンの皮	米油 ごま油	にんじん にら	きゅうり キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ	576kcal 20.1g 2.5g	いも類 
30 金	【学校給食週間④絵本から生まれたメニュー】 牛乳 チキンライス ^{こめこ} 米粉マカロニ ^い 入り ^{ようふう} 洋風スープ ぐりとぐらのカステラ	とり肉 ^{ぶた肉} たまご	牛乳	米 米粉 米粉マカロニ 砂糖 はちみつ	米油 バター オリーブ油	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ	647kcal 20.6g 2.0g	小魚 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。