

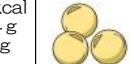
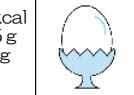
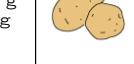
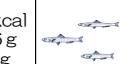


1月の給食献立予定表



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			
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 でんぶん	ごま	にんじん かぶ(葉) 七草	ねぎ ショウガ 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 でんぶん 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 でんぶん 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 でんぶん 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 のっつい汁	さば とり肉 生揚げ	牛乳 くきわかめ	米 さといも 砂糖 でんぶん 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 ぶた肉と野菜のジンギスカン風炒め 道産子汁	こまい ぶた肉 みそ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん 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 テコボン	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 焼きぶた五目チャーハン ポテチーギョウザ とうにゅう たんなん 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 冬野菜のカレーライス 手作りふくじん漬け 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 麦ごはん 魚のみそマヨ野菜焼き しらたきのピリ辛炒め すまし汁	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 玉ねぎ 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 おおきなわかめおにぎり 焼き魚 そくせき漬け風 とん汁	さけ ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ のり こんぶ	米 こんにゃく 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 玉ねぎ	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 ヨーグルト)	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給食生まれの人気メニュー】 牛乳 セレクト揚げパン (きなこ・ココア) 野菜ピクルス しょうゆワンタンスープ	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 米粉マカロニ入り洋風スープ 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	64.7kcal 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。

※栄養価はハ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。