

1月 こんだてひょう

2026年



小山中央小学校

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	I判定 - たんぱく質・脂質・食塩相当量
1 13 火	七草卵そうすい 七草・鏡開き	牛乳 	ぶりの照り焼き 野菜の昆布和え 白玉せんざい 	牛乳 厚けずり 鶏肉 たまご 心り 塩昆布 あすき(乾)	精白米 三温糖 冷凍白玉	だいこん はくさい かぶ かぶ(葉) こねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ きゅうり	590 kcal 29.0 g 18.6 g 2.5 g
1 14 水	ご飯	牛乳	豆腐のチリソース煮 茎わかめサラダ りんご 	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 塩蔵くわかめ	精白米 米油 三温糖 でんぶん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 にら だいこん りんご もやし きゅうり	580 kcal 23.5 g 17.9 g 2.5 g
1 15 木	シーフードカレーライス 	牛乳	ハニードレッシングサラダ オレンジ	牛乳 豚ひき肉 むきえび いか 国産白いんげんペースト ピザチーズ	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 米粉 はちみつ	にんにく しょうが セロリー 玉葱 りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン オレンジ	573 kcal 21.5 g 13.6 g 2.5 g
1 16 金	焼き豚チャーハン	牛乳	春雨スープ 豆かりんとう みかん 	牛乳 豚肉 焼き豚 大豆(乾)	精白米 ごま油 米油 白ごま 春雨 さつまいも 握り油 でんぶん 三温糖 黒ごま	にんじん 干し椎茸 玉葱 たけのこ グリンピース キャベツ にら みかん	592 kcal 19.9 g 20.8 g 2.5 g
1 19 月	黒豆ご飯 食育の日	牛乳 	松風焼き けの汁 3色なます 	牛乳 黒豆 鶏ひき肉 しほり豆腐 たまご 赤みそ 厚けずり 鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 パン粉(乾燥) 三温糖 でんぶん 白ごま	ねぎ にんじん ごぼう しょうが だいこん はくさい 干し椎茸 こまつな もやし きゅうり ゆず果汁	545 kcal 27.1 g 16.7 g 2.5 g
2 20 火	ターメリックライス クリームソースかけ	牛乳	青大豆とひじきのマリネ オレンジ 	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 干ひじき 青大豆 	精白米 米油 米粉 三温糖 白いりごま	にんにく にんじん 玉葱 しめじ こまつな きゅうり キャベツ コーン オレンジ	572 kcal 22.4 g 16.1 g 2.0 g
2 21 水	マヨコントースト 	牛乳	トマトシチュー こんにゃくサラダ りんごのコンポート	牛乳 ベーコン ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳 乾燥カットわかめ	食パン ノンエッグマヨネーズ 米油 シルマルカロニ 米粉 サラダこんにゃく ごま油 三温糖 白ごま	玉葱 マッシュルーム コーン リーフレット セロリ にんにく しょうが にんじん しめじ トマト缶 こまつな もやし りんご	616 kcal 26.2 g 23.4 g 2.8 g
2 22 木	ご飯(スタミナ納豆) 日本味めぐり給食 鳥取	牛乳 	ちくわの磯辯揚げ じゃが芋とえのきの味噌汁 野菜のごま和え 	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 挽きわり納豆 焼き竹輪 あおのり 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 糸割り 乾燥カットわかめ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま 小麦粉 米粉 揚げ油 ジャガイモ	にんにく しょうが ねぎ にら だいこん えのきだけ こまつな にんじん もやし きゅうり りんご	628 kcal 31.7 g 20.4 g 2.9 g
2 23 金	カレーうどん 日本味めぐり給食 東京	牛乳 	焼きししゃも 野菜のゆず和え 芋ようかん 	牛乳 厚けずり 豚肉 油揚げ ししゃも 粉寒天	三温糖 でんぶん 冷凍うどん 米油 さつまいも 黒砂糖	玉葱 にんじん しめじ ねぎ こまつな だいこん キュウリ ゆず果汁	526 kcal 20.8 g 15.0 g 2.6 g
2 26 月	おにぎり 日本で初めての給食	牛乳 	鮭の塩焼き 豚汁 白菜の即席漬け 	牛乳 炊き込みわかめ 焼き海苔 鮭 厚けずり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 糸けずり 白みそ 赤みそ	精白米 米油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり	527 kcal 27.1 g 14.4 g 2.4 g
2 27 火	町田のキムチたくわんご飯 地産地消給食 ①	牛乳 	中華風コーンスープ 好みポテト 町田のゆずゼリー 	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 たまご あおのり 糸けずり	精白米 ごま油 三温糖 白ごま でんぶん ジャガイモ 揚げ油	しょうが 玉葱 たくあん にんじん はくさい(キムチ漬け) コーン クリームコーン こまつな	636 kcal 21.1 g 21.4 g 2.7 g
2 28 水	ご飯 地産地消給食 ②	牛乳 	魚のゆず味噌かけ 町田すいとん 町田のキャベツのおかか和え 	牛乳 さわら 赤みそ 豚肉 油揚げ 厚けずり 糸けずり のり	精白米 三温糖 米油 中力粉	ゆず果汁 ねぎ にんじん だいこん はくさい こねぎ キャベツ こまつな	566 kcal 27.1 g 17.5 g 2.4 g
2 29 木	おめで鍋めし 16周年開校記念日お祝い給食	ジヨニア 	鶏肉の唐揚げ お祝いすまし汁 青菜のお浸し いちご 	ジョア 真鯛 油揚げ 鶏もも肉 厚けずり 鶏肉 絹ごし豆腐 かまぼこ 糸けずり 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖 でんぶん 米粉 握り油	にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ しょうが にんにく えのきだけ こまつな もやし いちご	592 kcal 26.7 g 19.2 g 2.8 g
3 30 金	五目ラーメン 世界味めぐり給食 中国	牛乳 	マーラーカオ 華風漬け オレンジ 	牛乳 豚肉 焼き豚 加糖練乳 調理用牛乳 たまご	冷凍ラーメン 米油 ごま油 バイオレット粉 黒砂糖 三温糖 白いりごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ にら キュウリ だいこん オレンジ	572 kcal 21.1 g 17.7 g 2.5 g