



令和8年 1月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜	日	こん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	食塩	
				主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	たんぱく質 脂質 炭水化物	相当量	
9	金		ぶたどん 豚丼 ポテトサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 ロースハム 絹 ごし豆腐 カットわかめ	米 油 つきこんにやく 三温糖 ばれいしょでんぶ ん じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 たけの こ水煮 きゅうり 長ねぎ デコポ ン	696 kcal 28.6 g 19.6 g 107.6 g	3.1	g
13	火		ごはん ぶりの照り焼き ごまあえ ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ 大豆 芽ひじき	米 三温糖 ばれいしょで んぶん 白練りゴマ 白炒 りゴマ 油 じゃがいも	しょうが にんじん ほくさい こ まつな れんこん ごぼう 干し椎 茸 玉葱 えのきたけ	708 kcal 31.3 g 22.6 g 98 g	3.0	g
14	水		コーンピラフ にんじんドレッシングサラダ かぼちゃのシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 無調整豆 乳	米 油 三温糖 米粉	とうもろこし 玉葱 パセリ キャ ベツ ほうれんそう 赤ピーマン にんじん 西洋かぼちゃ りんご	672 kcal 25.7 g 21.7 g 99.8 g	2.4	g
15	木		ごはん 豆腐のうま煮 春雨サラダ はくさいちゅうか 白菜中華スープ	牛乳 豚肉 押木綿豆腐 ロースハム 鶏肉	米 油 三温糖 ばれい しょでんぶん ごま油 は るさめ 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 たけの こ水煮 にんじん しめじ きくら げ にら もやし きゅうり 干し 椎茸 えのきたけ はくさい こまつ な	648 kcal 31.5 g 17.3 g 93.6 g	3.0	g
16	金		視覚部門幼稚園リクエスト ごはん 海苔の佃煮 五目卵焼き おかか和え 豚汁 フルーツポンチ	牛乳 もみのり 豚肉 たま ご 粉かつお節	米 三温糖 油 さといも 上白糖	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎 茸 はくさい こまつな レモン果 汁 だいこん 長ねぎ パインアッ プル缶詰 温州みかん缶詰 黄もも 缶詰	677 kcal 28 g 18.6 g 104 g	2.8	g
19	月		視覚部門小学部リクエスト 豚肉とねぎのかけうどん れんこんのバリバリサラダ 里芋ごまがらめ 抹茶豆乳プリン	牛乳 豚肉 粉寒天 無調整 豆乳	冷凍うどん 油 三温糖 さといも 白炒りゴマ	しょうが にんじん 玉葱 干し椎 茸 長ねぎ こまつな れんこん キャベツ きゅうり	682 kcal 27.4 g 20.5 g 98.2 g	2.4	g
20	火		ごはん さばのみそ煮 からし和え じゃがいもきんぴら かきたま汁	牛乳 まさば 豚肉 絹ごし 豆腐 たまご	米 三温糖 ばれいしょで んぶん ごま油 じゃがい も 油 つきこんにやく	しょうが にんじん キャベツ こ まつな ごぼう 玉葱 干し椎茸 チンゲンツアイ	702 kcal 33.1 g 19.9 g 101.3 g	3.3	g
21	水		チリビーンズライス コーンサラダ きのこのスープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 無添加 ベーコン	米 米粉 油 三温糖 ば れいしょでんぶん	しょうが にんにく セロリー 玉 葱 にんじん トマトピューレ む きえだまめ とうもろこし キャベ ツ えのきたけ しめじ まいたけ チンゲンツアイ りんご	691 kcal 25.1 g 22.9 g 104.8 g	2.4	g
22	木		トマトライスのえびクリームソースかけ ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 無調整豆乳 む きえび まぐろ缶詰 豚肉	米 米粉 油 三温糖	トマトピューレ セロリー 玉葱 マッシュルーム缶 ほうれんそう にんじん もやし キャベツ にん にく しょうが はくさい こまつ な	689 kcal 33 g 21.9 g 93.9 g	3.4	g
23	金		ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツレモン漬け みぞれ汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 粉寒天	米 ばれいしょでんぶん 油 上白糖	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 にんじん まいたけ だいこん こまつな み かんジュース	634 kcal 27.6 g 16.7 g 96.3 g	2.2	g
26	月		ごはん 鮭の塩焼き お浸し 生揚げのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 しろさけ 豚肉 生揚げ 油揚げ	米 油 つきこんにやく 三温糖	はくさい もやし ほうれんそう しょうが にんじん 玉葱 西洋か ぼちゃ こまつな	666 kcal 35.6 g 19.6 g 90.9 g	2.7	g
27	火		五目ごはん ちくわの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹 輪 あおのり 豚肉	米 三温糖 米粉 油 さ といも 板こんにやく	干し椎茸 たけのこ水煮 にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつ な みかん	651 kcal 27.9 g 17.7 g 99.4 g	3.2	g
28	水		コッペパン 手作りりんごジャム 白身魚のフライ 2色豆のサラダ コンソメスープ	牛乳 ぎんだら 金時豆 白 いんげんまめ 無添加ベーコ ン	コッペパン 上白糖 米粉 パン粉 油 三温糖	りんご レモン果汁 しょうが に んじん 玉葱 キャベツ マッシュ ルーム缶 はくさい こまつな	653 kcal 32.9 g 19.9 g 91.6 g	3.4	g
29	木		チキンカレー 海藻サラダ たまご 卵スープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 豚肉 たまご 粉寒天	米 油 米粉 じゃがいも ごま油 三温糖 ばれい しょでんぶん 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉 葱 にんじん りんご キャベツ もやし きゅうり こまつな ぶど うジュース	725 kcal 26.8 g 21.4 g 113.8 g	2.4	g
30	金		スパゲッティミートソース コールスローサラダ コーンスープ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン 無調 整豆乳	スパゲッティ 油 米粉 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 セロ リー にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パ セリ キャベツ きゅうり とうも ろこし とうもろこし缶詰 ほうれ んそう ネーブル	696 kcal 27.5 g 21.6 g 103.4 g	3.1	g
〇毎日、牛乳が付きます。 〇材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。 〇食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。							679 kcal 29.5 g 20.1 g 99.8 g	2.9	g

今月の平均栄養価
幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍
小4～6年×0.8倍、中×1.0倍

1、2、3月は、卒業生給食リクエストメニューがあります。今月は、視覚部門の幼稚園と小学部です。
幼稚園くじら組のリクエストは16日、小学部6年生のリクエストは19日です！

